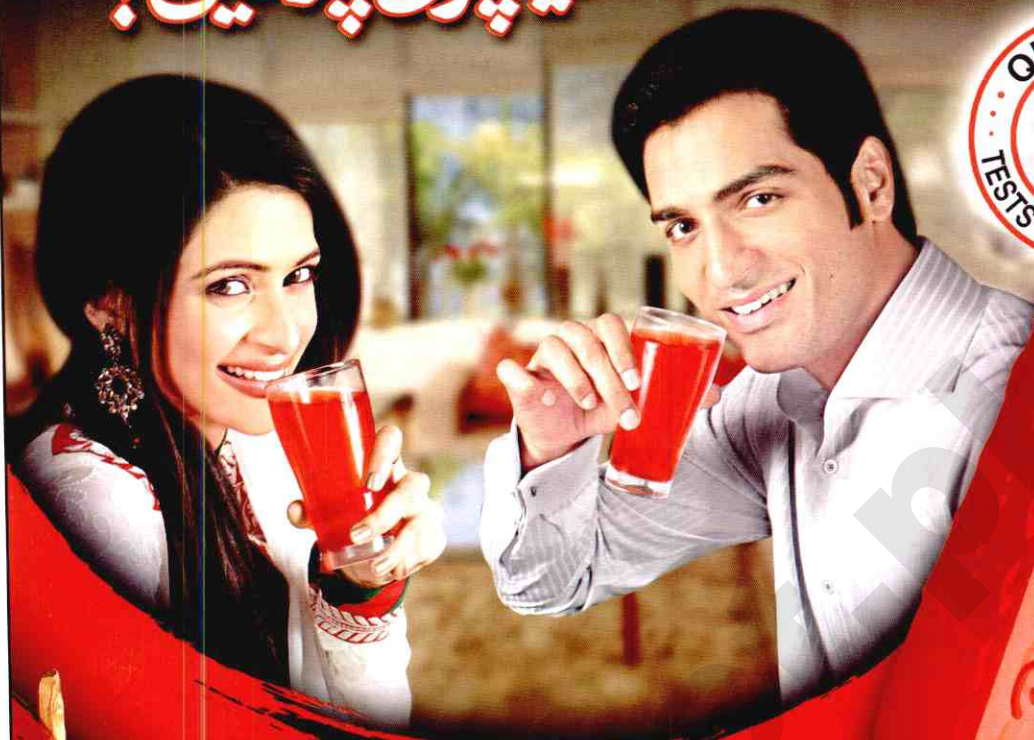
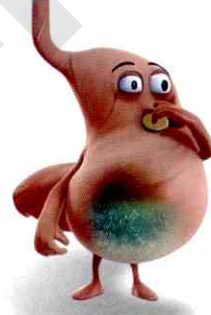
Foods around the WORLD

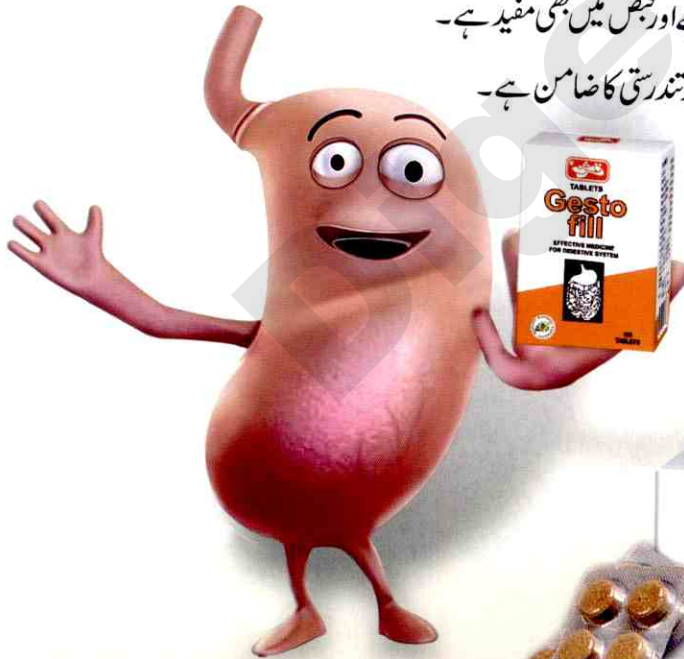
Join our Facebook page for more excitement.

کچھ خاص ہمارے کھانے میں

Facebook.com/KausarCookingOils

info@kausar.com.pk

ٹیبلٹس اور سیرپ میں دستیاب

قرشی گیسٹوفل 100% قدرتی اور انتہائی مفید جڑی بوٹیوں سے تیار کردہ سیرپ اور ٹیبلٹس ہیں جو گیس، سینے کی جلن، تیزابیت اور بدہضمی کی حالت میں فوری اثر دکھائے اور منٹوں میں آرام پہنچائے۔

قرشی گیسٹوفل کے فوائد:

- 100 فیصد قدرتی اجزاء سے تیار کردہ قرشی گیسٹوفل فوری اثر دکھا کر منٹوں میں آرام پہنچاتا ہے۔
- تیزابیت، گیس، سینے کی جلن اور بدہضمی میں مفید ہے۔
- معدہ، جگر اور آنتوں کی اصلاح کرتا ہے۔
- بھوک بڑھاتا ہے اور قبض میں بھی مفید ہے۔
- آپ کی صحت اور تندرستی کا ضامن ہے۔

www.facebook.com/QarshiPakistan | www.qarshi.com

WWW.PAKSOCIETY.COM

KENWOOD
CREATE MORE

Vol-6 Issue-VI September 2014

کچھ کہنا ہے آپ سے!

گزشتہ ماہ سے خواتین کے معمول میں کچھ تبدیلی سی رونما ہوئی ہے۔ جی ہاں...... جہاں خواتین ڈراما چینلز دیکھتی نظر آتی تھیں، اب نیوز چینلز گھماتی اور ملکی حالات پر تبصرے کرتی دکھائی دیتی ہیں۔ ہر لمحہ انھیں یہ فکر لاحق رہتی ہے کہ کہیں ان کا ملک سیاسی بحران کا شکار نہ ہو جائے۔ یہ بات ایک طرح سے خوش آیند بھی ہے کہ ان میں بھی کسی طور سیاسی شعور بیدار ہوا۔ تاہم اس بات کا خیال رکھنا بھی ضروری ہے کہ یہ تبدیلی مثبت نتائج کی حامل ہو۔ ہر کام کرنے کے لیے دو طریقے ہوتے ہیں۔ ایک طریقہ درست اور دوسرا غلط ہوتا ہے۔ امید ہے کہ کسی بھی مہم جوئی سے پہلے خواتین درست اور غلط کی پہچان کریں، پھر قدم بڑھائیں۔

کام کوئی بھی ہو، اسے کرنے کے لیے انرجی کی ضرورت ہوتی ہے اور انرجی کے لیے غذائیت سے بھرپور کھانوں کی۔ تو ہمیشہ کی طرح اس ماہ بھی آپ کے فیورٹ شیفس آسان، مزے دار اور غذائیت سے بھرپور ریسپیز لیے حاضر ہیں۔ ڈائیٹ پر عمل پیرا خواتین کے لیے خصوصی Low cal ریسپیز بھی باقاعدگی سے دی جا رہی ہیں۔ اس ضمن میں یہ یاد رکھیں کہ ڈائٹنگ سے مراد کھانا پینا چھوڑ دینا نہیں بلکہ کھانے کے پورشن کو متوازن رکھنا ہے۔ لہٰذا ڈائٹنگ کے دوران آپ تمام چیزیں کھا سکتی ہیں، بس ذرا سرونگ سائز کم کر لیجیے۔

کھانا پکانے کے دوران پیش آنے والے مسائل اور آپ کے سوالات کے جوابات معلوماتی آرٹیکل Cook like a Chef میں موجود ہیں۔

گھر کی آرائش و تزئین کے لیے بیکار اشیاء سے کارآمد کرافٹ اور ضرورت کی اشیاء بنانے کے لیے منفرد اور اچھوتے آئیڈیاز Turn Trash into Art میں دیے گئے ہیں۔

لیموں ایک سدا بہار پھل ہے۔ اس کے فائدے بتانا شروع کریں تو کتابیں لکھی جائیں۔ لیموں کے حیران کُن فوائد جاننے کے لیے اس آرٹیکل کا مطالعہ ضرور کریں۔ ساتھ ہی ساتھ روزمرہ غذا میں اسے لازمی جزو بنالیں تا کہ کئی طرح کی بیماریوں سے محفوظ رہا جا سکے۔

ہمارے ہاں ایک بُری عادت جو بہت زور پکڑ چکی ہے، وہ ''کھانا ضائع کرنا'' ہے۔ اس کی عام مثال شادی بیاہ کے مواقع پر ملتی ہے۔ اس کے علاوہ روزانہ گھر میں کئی کھانے پینے کی اشیاء کوڑے دان کا ڈھیر بن جاتی ہیں۔ چونکہ کھانا ضائع کرنے کی ممانعت ہمارے مذہب میں بھی موجود ہے لہٰذا ضروری امر ہے کہ اس بُری عادت سے جان چھڑائیں۔ کھانے کو ضائع ہونے سے کیسے بچایا جا سکتا ہے؟ اس سے متعلق مضمون یقیناً آپ کے لیے کسی حد تک کارآمد ثابت ہوگا۔

افغانی کھانے ہمارے ہاں شوق سے کھائے جاتے ہیں۔ کابلی پلاؤ، چپلی کباب ہمارے فوڈ کلچر میں رچ بس چکے ہیں۔ افغانی کھانوں اور دسترخوان کی روایتوں بارے جاننے کے لیے افغان فوڈ کا آرٹیکل دلچسپی کا حامل ہے۔

اس ماہ 6 ستمبر کو یوم دفاع ہے تو ملکی سالمیت اور خوشحالی کے لیے خصوصی دُعا کریں۔ آخری بات یہ کہ موسم اب تبدیل ہو رہا ہے۔ یہ وہ موسم ہے کہ جب ڈینگی مچھر سر اٹھانا شروع کر دیتا ہے۔ اس ضمن میں محتاط رہیں۔ غذا کے ساتھ ساتھ صفائی ستھرائی کا بھی خیال رکھیں کیوں کہ پرہیز علاج سے بہرحال بہتر ہے۔

عطیہ عباس

نگرانِ اعلیٰ : مسز آسیہ نیاز
چیف ایڈیٹر : نبیل نیاز
مینیجنگ ایڈیٹر : عدیل نیاز
ایڈیٹر : فواز نیاز
سینئر ایڈیٹر : شازیہ فواز
ایگزیکٹیو ایڈیٹر : عطیہ عباس
اسسٹنٹ ایڈیٹر : محمد اقبال قریشی
گرافک ڈیزائنر : محمد قیصر
فوٹوگرافر : فیصل امیر علی
کمپوزر : انیلا اظہر
پروڈکشن انچارج : شاہدہ شفیق
پرنٹرز : شرکت پرنٹنگ پریس، لاہور
قانونی مشیر : چوہدری ریاض اختر، شہزاد بٹ

مارکیٹنگ مینیجرز : شہباز عالم : 0320-7755129
: حنا شفیق : 0320-7755130
کراچی : محمد رمضان : 0320-7755122
: عروج نفیس، جاوید اقبال

ناشر : نبیل نیاز
میگزین آفس : 89-ڈین پور روڈ، جی۔او۔آر، نزد جیل روڈ، لاہور
+92-42-37420263-65
کراچی آفس : 31-سی میزنائن فلور، ایم۔3، اے۔22، ایسٹ سٹریٹ، فیز 1 ڈیفنس، کراچی۔
021-35383410
UAE آفس : Düsseldorf Building, # 104, Al Barsha I UAE. Tel: +971 4-4475 920
LifeStyle PUBLISHING

ڈسٹری بیوٹرز

شہر		ڈسٹری بیوٹر	فون
لاہور	:	اُردو بازار	042-37220879 :
		سلطان نیوز ایجنسی	0300-4009578 :
کراچی	:	اُردو بازار	021-32765086 :
		گلستان نیوز ایجنسی	021-32733755 : 0300-2680248 :
راولپنڈی	:	اشرف بک ایجنسی	051-5774682 : 0333-5205014 :
پشاور	:	زرباغ خان نیوز ایجنسی	091-2213525 :
حیدرآباد	:	مہران نیوز ایجنسی	022-2780128 : 0322-3481676 :
گجرات	:	خالد بک اسٹال	0333-8421027 : 053-3521020 :
کوئٹہ	:	انصاری بک اسٹال	081-2826741 :

www.jbdpress.com
Chef Special
chefspecial@jbdpress.com
For free delivery anywhere in Pakistan please contact: info@jbdpress.com

WWW.PAKSOCIETY.COM

فہرست

Vol-6 Issue-VI September 2014

"باتوں سے خوشبو آئے"

MONTHLY horoscope

Fashion & Showbiz

14 32 42 52 80 90 98

BAKE PARLOR

سب ہی کھاتے ہیں

دی ہوم ریسٹورنٹ

Issue No. 1

۱۔ بیک پارلر میکرونی کو نمک ملے اُبلتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتنا اُبالیں کہ اس میں ایک کنی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزار دیں اور ایک کھانے کا چمچہ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک فرائی پین میں باقی تیل ڈال کر گرم کریں پھر اس میں پیاز، لہسن اور ادرک ایک ساتھ ڈال کر ایک منٹ تک فرائی کریں۔

۳۔ اب اس میں چکن اور اچاری مصالحہ کا ساشے ڈال دیں اور مزید ایک منٹ تک فرائی کریں۔ اسکے بعد اس میں ایک کپ پانی ڈال کر اُبال آنے تک پکائیں۔ اسکے بعد مزید 5 منٹ تک پکائیں۔

۴۔ اب اس میں دہی اور ہری مرچ ڈال کر 5 منٹ تک تیز آنچ پر پکائیں۔ اسکے بعد اس کو اتار کر گرما گرم پاستا کے ساتھ پیش کریں۔

نوٹ: بکرے کے گوشت کے ساتھ 3 کپ پانی ڈال کر 40 منٹ تک یا گوشت کے گلنے تک پکائیں۔ (اسٹیپ نمبر 3)

شاپنگ لسٹ

چکن بغیر ہڈی کا	: 300 گرام
پیاز کٹی ہوئی	: 01 بڑی
لہسن پیسٹ	: 01 کھانے کا چمچ
ادرک پیسٹ	: 01 کھانے کا چمچ
دہی	: ڈیڑھ کپ
کوکنگ آئل	: 08 کھانے کے چمچ
ہری مرچ کٹی ہوئی	: 04 عدد
نمک	: 01 کھانے کا چمچ
بیک پارلر اچاری میکرونی	: 01 پیکٹ

آپ کا سوال

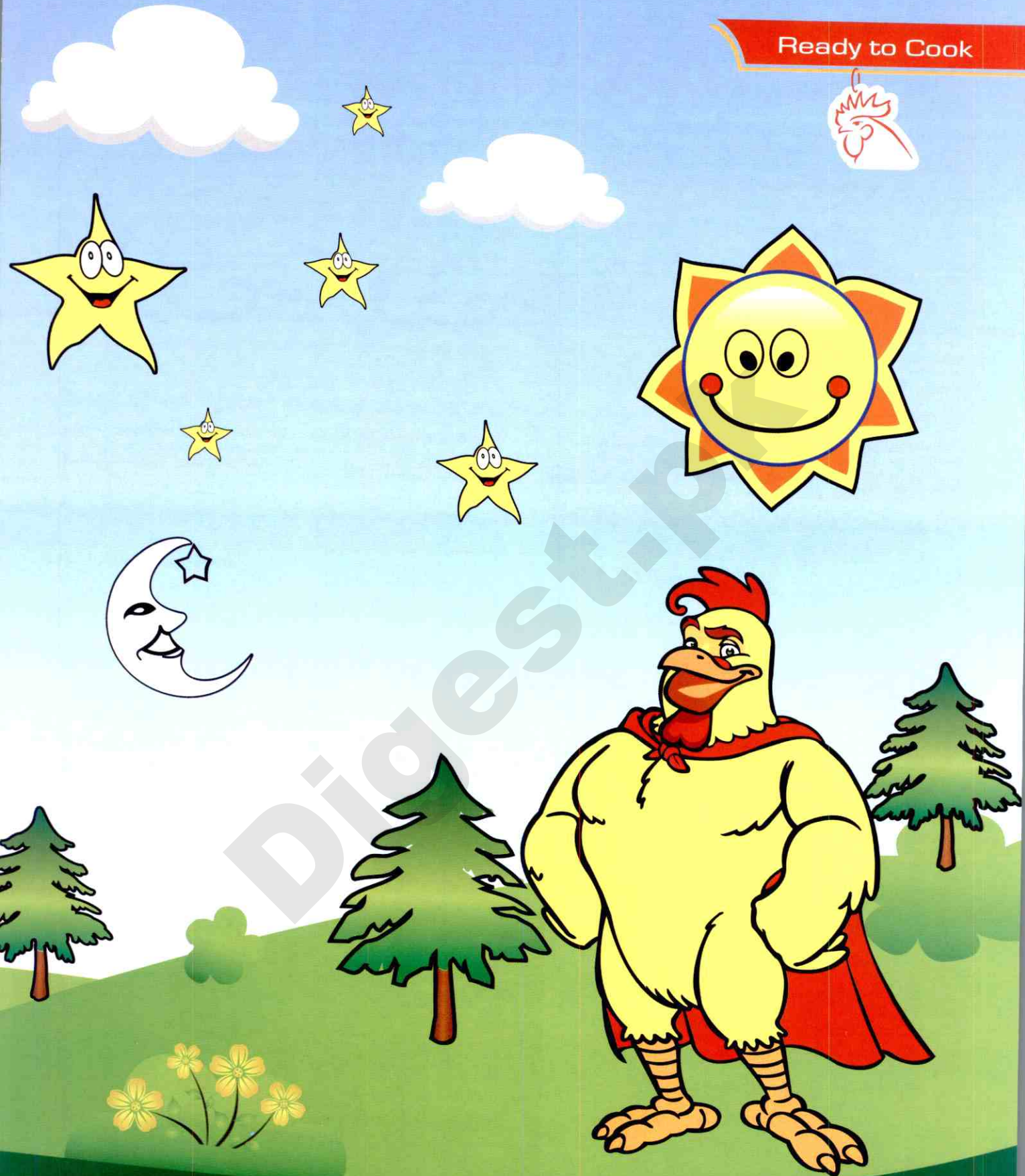
کتنا پاستا پکائیں؟

اگر آپ پاستا کو مین ڈش کے طور پر پیش کر رہے ہیں تو ہر فرد کے لئے **4** اونز (یعنی آدھا کپ) بغیر پکا پاستا کا حساب رکھیں۔

اپنے پاستا سے متعلق سوالوں کو consumers@bakeparlor.com پر بھیجیں۔

موسم کے مزے

موسمِ گرما کا سب سے انمول تحفہ آم۔ پھلوں کا بادشاہ، یہ بہترین وٹامن اور منرلز کا خزانہ بھی ہے۔ پیش ہے موسم کے اس پھل کا مزہ اڑانے کی ایک نئی ترکیب۔ چکن اور پاستا کریمی مینگو ساس کے ساتھ۔ ایک بڑے برتن میں نمک ملا پانی اُبال کر ایک کپ پینی پاستا اُبال لیں۔ آدھا کپ اُبلی ہوئی چکن فرائی پین میں تھوڑے سے آئل میں لیں، ایک لہسن، ایک ہری پیاز اور ایک آم کو فرائی پین میں مکس کریں۔ 5 منٹ پکا کر اُبلا ہوا پاستا اور پاؤ کپ بالائی ملائیں۔ ٹھنڈا ہونے کے بعد برائے سائڈ لائن پیش کریں۔

Ready to Cook

www.menu.com.pk | comments@seasonsfoods.com.pk

WWW.PAKSOCIETY.COM

Special کوکب

سیلڈ سینڈوچ

اجزاء

DAWN بریڈ	: 3 سلائسز (کنارے کاٹ لیں)
انڈا	: 1 عدد (اُبال کر سلائسز کاٹ لیں)
ٹماٹر	: 1 عدد (سلائسز)
کھیرا	: 1 عدد (سلائسز)
بند گوبھی (کش کی ہوئی)	: ½ کپ
سلاد پتا (چوپڈ)	: ½ کپ
مایونیز	: 3 کھانے کے چمچ
کالی مرچ پاؤڈر	: حسب ذائقہ
نمک	: حسب ذائقہ

ترکیب

- پہلے DAWN سلائس پر مایونیز لگا کر انڈے، ٹماٹر اور سلاد پتے کی تہ لگائیں۔
- دوسرے DAWN سلائس پر مایونیز لگا کر اوپر رکھیں اور اس پر ٹماٹر، کھیرے اور بند گوبھی کی تہ لگائیں۔
- تیسرے DAWN سلائس پر مایونیز لگا کر نمک اور کالی مرچ چھڑکیں اور اوپر رکھ دیں۔
- تیار ہونے پر کاٹ کر سرو کریں۔

Special کوکب

نگٹس اِن پیٹا رول

اجزاء

نگٹس	:	1 پیکٹ
پیٹا بریڈ	:	1 پیکٹ
سلاد پتا	:	3-4 پتے
آئل	:	فرائنگ کے لیے
مایونیز	:	1 کپ

سوس کے لیے

مایونیز	:	½ کپ
چلی گارلک سوس	:	2 کھانے کے چمچ
نمک	:	¼ چائے کا چمچ
کالی مرچ پاؤڈر	:	¼ چائے کا چمچ

ترکیب

- گرم آئل میں DAWN نگٹس فرائی کرلیں۔
- پیٹا بریڈ کو توے پر توسٹ کرلیں۔
- سوس کے تمام اجزاء اچھی طرح مکس کرلیں۔
- اب پیٹا بریڈ پر مایونیز لگا کر سلاد پتا اور نگٹس رکھیں۔
- اوپر سوس ڈال کر کیچپ کے ساتھ سرو کریں۔

Low cal Recipes

گرلڈ مینگو وِدآئس کریم

ٹوٹل کیلوریز : 282
سروِنگ : 1

اجزاء

		کیلوریز
آم	: 1 عدد	135
آئس کریم	: 1 اسکوپ	88
اولیو آئل	: 1 چائے کا چمچ	40
لیموں کا رس	: 1 کھانے کا چمچ	3
چینی پاوڈر	: 1 چائے کا چمچ	16

ترکیب

- آم چھیل کر لمبے سلائسز میں کاٹیں۔ پھر ان میں لیموں کا رس، اولیو آئل اور چینی پاوڈر مکس کریں۔
- اب درمیانے درجہ حرارت پر 4-3 منٹ کے لیے دونوں طرف سے گرل کرلیں۔
- آئس کریم یا یوگرٹ کے ساتھ سرو کریں۔

REMOVES TOUGH STAINS
IN HALF TIME*
NEW & IMPROVED
1kg
REMOVE STAINS IN HALF TIME
Surf excel
*Tested under lab condition on selected fabrics and stains Vs. Ordinary detergent

اسٹفڈ ایگ

Low cal
ٹوٹل کیلوریز : 209
سرونگ : 1

اجزاء

		کیلوریز
انڈا	: 1 عدد (اُبلا ہوا)	54
ٹیونا میٹ (فرائیڈ)	: 1/4 کپ	100
لائٹ مایونیز	: 1 کھانے کا چمچ	35
پیاز	: 1/4 عدد (کوٹ لیں)	16
سیلری	: 1/4 عدد (کوٹ لیں)	4

ترکیب

- انڈے کو لمبائی کے رخ کاٹ کر زردی نکال لیں۔
- ٹیونا میٹ میں مایو، پیاز، سیلری مکس کر لیں۔
- اب یہ مکسچر زردی کی جگہ انڈے میں بھر دیں۔
- غذائیت میں اضافہ کرنے کے لیے زردی بھی مکس کر سکتے ہیں۔
- فریش سرو کریں۔

کارن اسنیک

Low cal
ٹوٹل کیلوریز : 172
سرونگ : 1

اجزاء

		کیلوریز
مکئی کا بھٹہ	: 1 عدد (اُبال لیں)	59
مکھن	: 1 کھانے کا چمچ	102
لیموں کا رس	: 2 کھانے کے چمچ	6
لہسن	: 3-2 جوے	2
کالی مرچ پاؤڈر	: 1/2 چائے کا چمچ	0
تھائم	: 1 چائے کا چمچ	3
فوائل پیپر	: حسبِ ضرورت	0
نمک	: حسبِ ذائقہ	0

ترکیب

- لہسن کو اسکیور یا فورک میں ایڈ جسٹ کر کے آگ پر اتنا سینکیں کہ دھواں اٹھنے لگے۔ پھر چھیل کر کوٹ لیں۔
- ایک باؤل میں فوائل پیپر اور بھٹے کے علاوہ تمام اجزاء مکس کر لیں۔
- اب برش کی مدد سے یہ مکسچر بھٹے پر لگائیں اور فوائل پیپر میں رول کر لیں۔
- پہلے سے 180^0C پر گرم اوون میں 15-10 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- تیار ہونے پر فوائل پیپر سے نکال لیں۔
- چاہیں تو چیز چھڑک کر سرو کریں۔

پاستا قیمہ

Low cal
ٹوٹل کیلوریز : 488
سرونگ : 2

اجزاء

		کیلوریز
پاستا (اُبال لیں)	: 1½ کپ	195
ٹماٹر	: 1 عدد	22
قیمہ (اُبلا ہوا)	: 1/2 کپ	150
ادرک لہسن پیسٹ	: 1 چائے کا چمچ	3
گاجر	: 1/2 عدد (باریک سلائس)	15
پیاز	: 1/2 عدد (چوپڈ)	23
نمک	: حسبِ ذائقہ	0
سرخ مرچ پاؤڈر	: 1/2 چائے کا چمچ	0
آئل	: 1½ کھانے کا چمچ	80

ترکیب

- آئل گرم کر کے اس میں ادرک لہسن پیسٹ اور پیاز فرائی کریں۔
- پھر قیمہ، نمک اور سرخ مرچ پاؤڈر ڈال کر بھونیں۔
- ٹماٹر موٹا چوپ کر لیں۔ پھر گاجر اور ٹماٹر بھی قیمے میں شامل کر کے پکائیں۔
- تیار ہونے پر چولھے سے اتار لیں۔
- باؤل میں پاستا ڈالیں اوپر قیمہ مصالحہ ڈال دیں۔
- فریش سرو کریں۔

REMOVES TOUGH STAINS IN HALF TIME*

*Tested under lab condition on selected fabrics and stains Vs. Ordinary detergent

اجزاء

مٹن ران	:	1 کلو (ٹکڑے کرلیں)
چاول	:	½ کلو (2 گھنٹے رکھ کر اُبال لیں)
پیاز	:	1 پاؤ (پیسٹ بنالیں)
پپیتے کے چھلکوں کا پیسٹ	:	1 چائے کا چمچ
ادرک پیسٹ	:	2 چائے کے چمچ
گرم مصالحہ پاؤڈر	:	2 کھانے کے چمچ
دہی	:	4 کپ
دودھ	:	½ کپ
مکھن	:	⅓ کپ
آئل	:	⅓ کپ
زعفران	:	چٹکی بھر
نمک	:	حسبِ ذائقہ
ہری مرچ، فرائیڈ پیاز، ہرا دھنیا	:	گارنشنگ کے لیے
کشمش، چلغوزے	:	گارنشنگ کے لیے

ترکیب

- مٹن کو نمک، پیاز، ادرک اور پپیتے کے چھلکوں کا پیسٹ لگا کر 2 گھنٹوں کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- پھر دہی میں گرم مصالحہ پاؤڈر مکس کر کے مٹن پر لگائیں اور مزید ½ گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- آدھا مکھن اور آدھا آئل گرم کر کے اس میں مٹن مصالحے سمیت ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔
- جب مٹن گل جائے اور مصالحہ خشک ہوجائے تو چولھے سے اتار لیں۔
- پین میں چاولوں کی تہ لگائیں اور اس پر مٹن پھیلا دیں پھر چاولوں کی ایک اور تہ لگا کر بقیہ مکھن اور آئل گرم کر کے ڈال دیں۔
- آخر میں دودھ میں زعفران مکس کر کے چھڑکیں اور دم لگا دیں۔
- کشمش، چلغوزے، ہری مرچ، فرائیڈ پیاز اور ہرا دھنیا مکس کر کے سرو کریں۔

REMOVES TOUGH STAINS
IN HALF TIME*
NEW & IMPROVED
1kg
REMOVE STAINS IN HALF TIME
Surf excel
*Tested under lab condition on selected fabrics and stains Vs. Ordinary detergent

Special کوکب

چکن ونگز	:	1 کلو
ادرک لہسن پیسٹ	:	1 چائے کا چمچ
لیموں کا رس	:	4 کھانے کے چمچ
سفید زیرہ	:	1½ چائے کا چمچ
پیاز کا پیسٹ	:	3 کھانے کے چمچ
ہری مرچ	:	8-10 عدد
لہسن	:	6-8 جوے
ہرا دھنیا	:	1 گٹھی
دہی	:	¾ کپ
آئل	:	½ کپ
کریم	:	½ کپ
نمک	:	حسبِ ذائقہ

ترکیب

- لہسن، زیرہ، ہری مرچ، ہرا دھنیا اور لیموں کا رس بلینڈ کر کے ہری چٹنی تیار کرلیں۔
- ایک پین میں آئل گرم کر کے چکن ونگز اور ادرک لہسن پیسٹ ہلکا فرائی کرلیں۔
- اب اس میں نمک، دہی اور پیاز کا پیسٹ شامل کر کے اتنا فرائی کریں کہ مصالحہ اچھی طرح مکس ہوجائے۔
- کریم اور ہری چٹنی ملا کر 5-10 منٹ تک تیز آنچ پر پکائیں۔
- تیار ہونے پر ہرے دھنیے سے گارنش کر کے پیش کریں۔

فش پائن ایپل اسٹکس

بون لیس فش	:	½ کلو (کیوبز کاٹ لیں)
ٹماٹو سوس	:	2 کھانے کے چمچ
ٹماٹو کیچپ	:	2 کھانے کے چمچ
اولیو آئل	:	2 کھانے کے چمچ
ووسٹر شائر سوس	:	1 چائے کا چمچ
اویسٹر سوس	:	1 چائے کا چمچ
ہلدی پاؤڈر	:	½ چائے کا چمچ
پیاز	:	1 عدد (چوکور کاٹ لیں)
ہری پیاز	:	3-4 عدد (چوکور کاٹ لیں)
شملہ مرچ	:	1 عدد (چوکور کاٹ لیں)
پائن ایپل جوس	:	½ کپ
پائن ایپل (کیوبز کاٹ لیں)	:	1½ کپ
لیموں کا رس	:	1 کھانے کا چمچ
چاٹ مصالحہ پاؤڈر	:	1 چائے کا چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	:	حسبِ ذائقہ
سفید مرچ پاؤڈر	:	حسبِ ذائقہ
نمک	:	حسبِ ذائقہ
اسپیگیٹی (ابلی ہوئی)	:	حسبِ ضرورت

- فش پر نمک، لیموں کا رس اور ہلدی پاؤڈر لگا کر 1 گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- پھر دھو کر کچن پیپر پر رکھ کر خشک کرلیں۔
- ایک باؤل میں ٹماٹو سوس، کیچپ، اویسٹر سوس، سفید مرچ پاؤڈر، ووسٹر شائر سوس، پائن ایپل جوس، چاٹ مصالحہ، سرخ مرچ پاؤڈر اور نمک مکس کریں اور مچھلی پر لگا کر بیس منٹ کے لیے رکھ دیں۔
- وڈن اسکیورز میں فش، پیاز، پائن ایپل، شملہ مرچ اور ہری پیاز کے ٹکڑے ترتیب سے پرو کر گرل کریں پھر گرم آئل میں 1-2 منٹ فرائی کرلیں۔
- سرونگ ڈش میں اسپیگیٹی ڈالیں اور اس کے اوپر اسٹکس رکھ کر سرو کریں۔

Special کوکب

شعلہ

اجزاء

بیف قیمہ	: ½ کلو
پالک	: 1 کلو (کاٹ لیں)
لہسن (چوپڈ)	: 1 چائے کا چمچ
ثابت گرم مصالحہ	: 1 چائے کا چمچ
ادرک (چوپڈ)	: 1 چائے کا چمچ
ہلدی	: ½ چائے کا چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
دھنیا پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچ
ہرا دھنیا (چوپڈ)	: 4 کھانے کے چمچ
ثابت سرخ مرچ	: 3-2 عدد
میتھی	: 100 گرام (کاٹ لیں)
دال ماش	: 50 گرام
چاول	: 50 گرام
ہری مرچ	: 10 گرام
آئل	: ½ کپ
پیاز	: 100 گرام (کاٹ لیں)
نمک	: حسبِ ذائقہ

ترکیب

- گرم آئل میں پیاز گولڈن براؤن فرائی کریں۔
- پھر اس میں قیمہ، ثابت گرم مصالحہ، ادرک، لہسن، دھنیا پاؤڈر، ثابت سرخ مرچ، سرخ مرچ پاؤڈر، ہلدی اور تھوڑا سا پانی ڈال کر پکائیں۔
- جب پانی خشک ہو جائے تو قیمہ اچھی طرح بھون کر پالک، میتھی اور مزید تھوڑا سا پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔
- جب پانی خشک ہو جائے تو ماش کی دال، چاول، نمک اور 4-3 گلاس پانی ڈال کر 15 منٹ ہلکی آنچ پر پکائیں۔
- جب گل جائے تو اچھی طرح گھوٹ کر دوبارہ 7-5 منٹ پکائیں اور چولھے سے اتار لیں۔
- تیار ہونے پر ہرا دھنیا اور ہری مرچ سے سجا کر سرو کریں۔

پالک کا استعمال دل، دماغ اور ہڈیوں کی حفاظت کے لیے بہت مفید ہے۔ وٹامنز، منرلز اور پروٹین سے بھرپور، ہائی بلڈ پریشر اور بصیرت کے نقائص کے علاج میں بھی فائدہ دیتا ہے۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

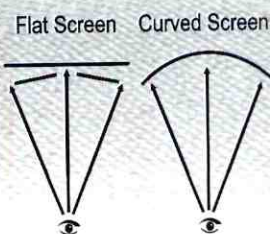
CHANGHONG RUBA

—Creating Easy Life—

Perfect Combination of Art & Technology

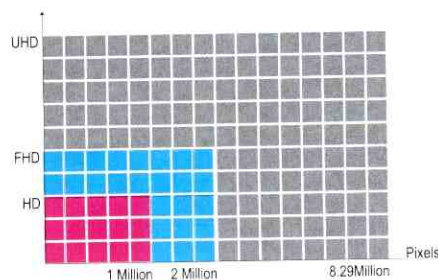
Flat Screen Curved Screen

C8000i

65"

4Kx2K

Amazing 3D

Body Sense

Smart

Ultra High Definition

فقیر نگری

معرفتِ حقیقت

دل کی گہرائیوں سے نِکلی رُوحانی گفتگو

سرفراز اے شاہ

روحانیت کو تصوف اور معرفت بھی کہا جاتا ہے۔اس معرفت کو نہ تو سمجھا جاسکتا ہے اور نہ ہی حاصل کیا جا سکتا ہے جب تک کہ ہم معرفتِ حقیقت یعنی اللہ تعالیٰ کی معرفت کو نہ صرف سمجھ لیں بلکہ صدق دل سے اس پر عمل پیرا بھی ہوجائیں۔اگر عمل میں کوئی فرق رہ جاتا ہے تو علم معرفت حاصل کرنے اور اس سمت پوری محنت کرنے کے باوجود انسان کہیں پہنچ نہیں پاتا۔ وہ ساری عمر کولہو کے بیل کی طرح محنت تو کرتا ہے لیکن ایک ہی جگہ پر گردش میں رہتا ہے۔ وہ سمجھتا ہے کہ اُس نے بہت سفر طے کرلیا ہے لیکن وہ معرفت کی طرف ایک قدم بھی اُٹھا نہیں پاتا۔ اگر ہم علم معرفت حاصل کرنا چاہتے ہیں تو اس کے لیے لازم ہے کہ اللہ کی معرفت پر صدق دل سے یقین بھی رکھیں اور عمل بھی کریں۔

> ”یہ خوف کہ میرا رب مجھے دیکھ رہا ہے اور میری ہر اچھائی بُرائی اُس کے علم میں ہے، مجھ جیسے انسان کو غلط کاموں سے روکے رکھے گا“

اللہ کی معرفت کو سورۂ اخلاص سے سمجھا جا سکتا ہے۔ اللہ تعالیٰ کی معرفت یہ ہے کہ وہ تنہا ہے، یکتا و یگانہ ہے۔ نہ وہ کسی کا باپ ہے، نہ کسی کا بیٹا اور نہ ہی کوئی اس کا ہم سر ہے۔ وہ پالنے والا ہے، قادرِ مطلق ہے، سمیع وبصیر ہے۔ (جتنی صفات کا میں ذکر کر رہا ہوں وہ علم معرفت کے Context میں ہیں لہٰذا انھیں صرف اسی Context میں لیجیے تاکہ کوئی غلط فہمی نہ ہو)

علم معرفت کے Context میں، ہمیں سیدھا راستہ دکھانے اور سیدھے راستے پر قائم رکھنے کے لیے، اُس کی تمام صفات میں سے صفات ''سمیع وبصیر'' ہی کافی ہیں۔ اللہ کا سمیع وبصیر ہونا راہ معرفت پر چلنے والے بندے کے لیے ایک Constant check ہے۔ یہ خوف کہ میرا رب مجھے دیکھ رہا ہے اور میری ہر اچھائی بُرائی اُس کے علم میں ہے، مجھ جیسے انسان کو غلط کاموں سے روکے رکھے گا۔ رب تعالیٰ کی اس صفت پر اگر مجھے یقین ہے تو پھر میں غلط کاموں سے بچا رہوں گا۔ چاہے میں تنہائی میں ہوں یا ظاہری طور پر لوگوں میں موجود ہوں۔ ہمارا المیہ یہ ہے کہ ہم تمام چیزوں کو سمجھتے اور جانتے ہیں لیکن ان پر عمل کرنے میں کوتاہی کر جاتے ہیں۔ ہم سب دعویٰ یہی کرتے ہیں کہ میرا اللہ پر پورا بھروسا ہے لیکن جہاں ذرا سے معاملات خراب ہو جائیں وہاں ہمارے ردِعمل سے فوراً اظہار ہوجاتا ہے کہ ہم اللہ تعالیٰ پر کس درجہ بھروسا کرتے ہیں۔ ہم پر ذرا سی تنگی آجائے تو ہم کسی صاحبِ دُعا، ماہر عملیات یا کسی تعویذ والے کے پاس دوڑے چلے جاتے ہیں۔

ذرا سوچیے، ہم تو دن رات رب تعالیٰ کی نعمتوں سے لطف اٹھاتے ہیں۔ رب تعالیٰ ہمارے تمام کام صبح سے شام تک بغیر ہمارے کہے کرتا چلا جاتا ہے لیکن اس قدر کرم نوازی کے دوران ذرا سی کوئی تکلیف ہم پر آتی ہے، ذرا سی مشکل ہم پر آن پڑتی ہے تو ہماری چیخ پکار اور واویلا شروع ہوجاتا ہے۔ ایسے میں ہم بھول جاتے ہیں کہ یہ ذرا سی تکلیف ہے جو آج یا کل ختم ہوجائے گی۔ یہ وقت بھی گزر ہی جائے گا۔ مجھے جب اس تکلیف کو سہنا ہی ہے تو کیوں نہ خوش دلی سے سہہ جاؤں۔ بلاوجہ چیخ پکار کرکے رب کا ناشکر گزار کیوں بنوں۔

میں نے بار بار دیکھا ہے کہ جو لوگ مصیبت کو ہنستے کھیلتے ہوئے جھیل لیتے ہیں، رب تعالیٰ اُنھیں طرح طرح کے انعامات عطا فرماتا ہے۔

صدام کی پھانسی کا ایک واقعہ بھی حال ہی میں گزرا ہے۔ اس کے بارے میں ہر طرح کے تبصرے لکھے گئے جو کہ بہت زیادہ خوشگوار نہیں ہوتے تھے۔ اُس کے پھانسی چڑھنے پر کسی نے اُسے مرد جری کہا، کسی نے Iron man اور کسی نے مردِ مومن کا لقب دیا کیوں کہ وہ پھانسی کی طرف ہنستے کھیلتے چلا گیا۔ وہ یہ سادہ سی بات سمجھ گیا تھا کہ پھانسی کی سزا ہوچکی ہے اور اس پر عمل درآمد بھی ہونا ہے تو پھر چاہے اسٹریچر پر لیٹ کر پھانسی گھاٹ تک جائے، چیخ پکار اور واویلا کرکے پھانسی پر چڑھ جائے یا پھر تمکنت اور وقار سے موت کو گلے لگالے۔ یہ اُس کی اپنی پسند ہے، لہٰذا اُس نے تیسری آپشن پر عمل کیا۔ تمکنت اور وقار سے اپنے قدموں پر چل کر پھانسی گھاٹ تک گیا۔ اُس کے اس رویے اور عمل کا فائدہ یہ ہوا کہ جو لوگ اُس کے خلاف لکھتے تھے وہی اُس کی حمایت میں لکھنے لگے، اُس کی تعریف کرنے لگے۔

> ”جو لوگ مصیبت کو ہنستے کھیلتے ہوئے جھیل لیتے ہیں، رب تعالیٰ اُنھیں طرح طرح کے انعامات عطا فرماتا ہے“

جب انسان کو یہ باریک نکتہ سمجھ آجاتا ہے کہ بُرا وقت ہر انسان پر آتا ہے اور گزر جاتا ہے۔ جب ہمیں اسے جھیلنا ہی ہے تو کیوں نہ ہنسی خوشی جھیل جائیں اور اللہ کے شکر گزار بندے کہلائیں۔ ایک صاحب بڑے شاہ صاحب قبلہ کے پاس تشریف لایا کرتے تھے۔ ایک روز وہ ایک ہی جملے کی تکرار کرتے جا رہے تھے کہ میں بڑی مشکل میں ہوں۔ دعا کردیں کہ میرے حالات ٹھیک ہوجائیں۔

بڑے شاہ صاحب کے چہرے کے تاثرات سے مجھے اندازہ ہوگیا کہ انھیں یہ بات کچھ زیادہ پسند نہیں آئی۔ میں نے اُن صاحب کو چپکے سے خاموش رہنے کا اشارہ کیا لیکن وہ باز نہ آئے اور وہی جملہ دہرا دیا کہ دعا کردیں میرے حالات ٹھیک نہیں ہیں۔ آخر کار شاہ صاحب نے ماتھے پر بل ڈال کر کہا ''تمھارے بُرے وقت کو ٹالنے کے لیے میں دُعا کردوں۔ کیوں؟ اچھا وقت تم نے گزارا ہے۔ بُرا وقت تمھاری جگہ کوئی اور گزارے گا کیا؟'' ذرا اس ایک جملے میں پوشیدہ حکمت پر غور کیجیے کہ اگر زندگی میں رب تعالیٰ کی عطا کردہ نعمتوں سے ہم لطف اندوز ہوتے ہیں تو زندگی کے سمندر میں آنے والا تھوڑا بہت تلاطم بھی ہمیں ہی برداشت کرنا چاہیے۔ اب یہ ہمارا ظرف ہے کہ اسے ہنستے کھیلتے ہوئے گزارتے ہیں یا روتے پیٹتے ہوئے جھیلتے ہیں۔ وقت تو دونوں صورتوں میں گزر جائے گا لیکن رونے پیٹنے اور واویلا کرنے سے لوگوں میں قائم بھرم بھی جاتا رہے گا اور ہم رب تعالیٰ کے نزدیک ناشکر گزار بندے بھی کہلائیں گے۔ لہٰذا رب تعالیٰ کا شکوہ غیر اللہ کے سامنے بیان کرنے کے بجائے اگر خود اُس ذاتِ اقدس کے حضور اپنی مناجات، گزارشات پیش کریں تو یہ زیادہ مناسب ہے۔

بہتر یہی ہے کہ ہم رب کی شکایت رب سے خود کریں۔ آپ کو شاید لفظ 'شکوہ شکایت' نامناسب لگے لیکن میرے نزدیک یہ شکوہ اس لیے ہے کہ جب ہم کہتے ہیں کہ مجھ پر بُرا وقت آیا ہے تو بھول جاتے ہیں کہ وقت تو من جانب اللہ ہے۔ اچھا یا بُرا دونوں صورتوں میں جب وقت من جانب اللہ ہے تو ہم اُنگلی کس پر اُٹھاتے ہیں؟ یہ سوچنے کی بات ہے۔

ویجی ٹیبلز اِن سوس

اجزاء

گاجر	: 25 گرام (کاٹ لیں)
شملہ مرچ	: 25 گرام (کاٹ لیں)
بند گوبھی	: 50 گرام (کاٹ لیں)
پھلیاں	: 50 گرام (کاٹ لیں)
آئل	: 12 گرام
لہسن پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ
شکر	: 1 کھانے کا چمچ
کارن فلور	: 1 کھانے کا چمچ
ٹماٹو سوس	: 1 کھانے کا چمچ
سرکہ	: 4 کھانے کے چمچ
سویا سوس	: 2 چائے کے چمچ
کالی مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
نمک	: حسب ذائقہ

ترکیب

- کارن فلور میں تھوڑا سا پانی ملا کر پیسٹ بنا لیں۔
- ٹماٹو سوس میں سرکہ، سویا سوس، نمک، کالی مرچ پاؤڈر، شکر اور لہسن پیسٹ اچھی طرح مکس کریں۔
- اس پیسٹ میں تمام سبزیاں آدھے گھنٹے کے لیے میرینیٹ کر لیں۔
- اب یہ سبزیاں گرم آئل میں نرم ہو جانے تک پکائیں۔
- آخر میں کارن فلور ڈال کر اتنا پکائیں کہ گریوی تھوڑی گاڑھی ہو جائے۔
- تیار ہونے پر گرم گرم سرو کریں۔

گرلڈ ہاٹ وِنگز

اجزاء

چکن وِنگز	: 10 عدد
چلی سوس	: ¾ کپ
مکھن	: ½ کپ
ٹماٹو سوس	: ½ کپ
شوگر پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
کالی مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
زیرہ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
نمک	: 2 چائے کے چمچ
اونین پاؤڈر	: 2 چائے کے چمچ
ادرک پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ
لیموں کا رس	: 1 کھانے کا چمچ

ترکیب

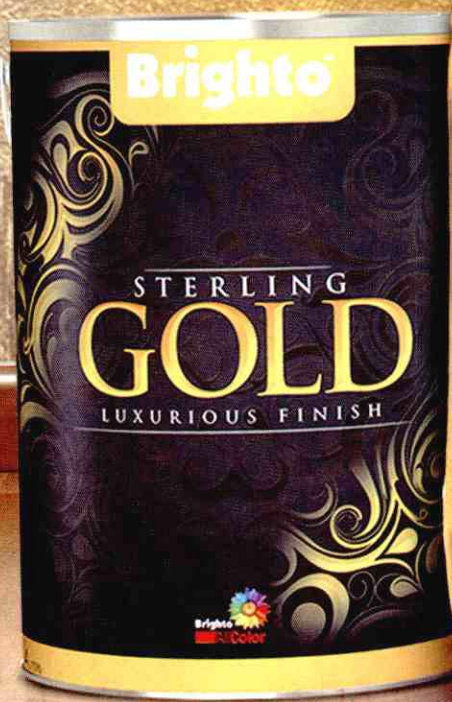
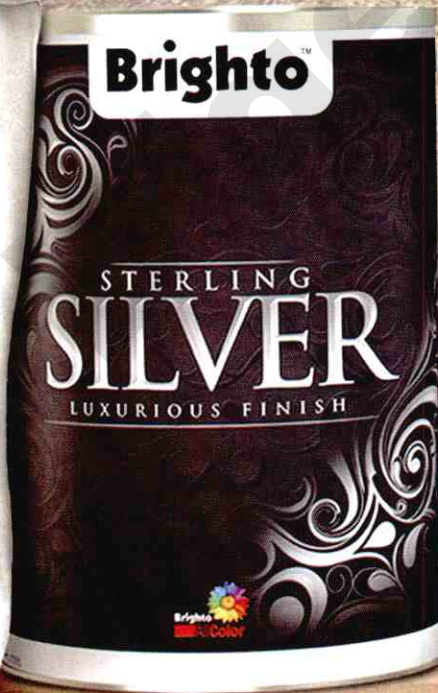
- چکن وِنگز کے علاوہ تمام اجزاء اچھی طرح مکس کر لیں۔
- اب چکن وِنگز شامل کر کے آدھے گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- پھر پہلے سے گرم گرل میں 7-5 منٹ کے لیے دونوں طرف سے گرل کریں۔
- براؤن اور جوسی ہو جائیں تو نکال لیں۔
- گرم گرم سرو کریں۔

اجزاء

چکن (میش کیا ہوا)	: ½ کلو
انڈا	: 2 عدد (پھینٹ لیں)
بریڈ کرمبز	: 1 کپ
کوکونٹ فلور	: ½ کپ
کوکونٹ فلور	: ¼ کپ
سی سالٹ	: 1 چائے کا چمچ
اونین پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
ہاٹ سوس	: 2 چائے کے چمچ
لہسن پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچ
مکھن	: 1 کھانے کا چمچ
آئل	: حسبِ ضرورت

ترکیب

- چکن میں ایک انڈا، ½ کپ کوکونٹ فلور، ہاٹ سوس، سی سالٹ، مکھن، اونین پاؤڈر اور لہسن پاؤڈر مکس کر کے آدھے گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- اب اس کے نگٹس بنائیں۔
- ایک باؤل میں ایک انڈا اور دوسرے میں بریڈ کرمبز اور ¼ کپ کوکونٹ فلور ڈالیں۔
- انڈے میں سرخ مرچ پاؤڈر بھی مکس کر لیں۔
- نگٹس کو پہلے انڈے میں ڈِپ کریں پھر کرمبز میں رول کریں۔
- یہ عمل دوبارہ دہرائیں۔
- بیکنگ ٹرے میں نگٹس رکھ کر 180°C پر 15 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- اوون سے نکال کر نگٹس کو گرم آئل میں 3-2 منٹ کے لیے شیلو فرائی
- کریں۔
- تیار ہونے پر پسندیدہ ڈِپنگ کے ساتھ سرو کریں۔

Special شیف مدھر

موروکن چکن

اجزاء

چکن پیسز	:	15-12 عدد (ہلکے کٹ لگالیں)
ٹماٹر	:	3-2 عدد (درمیان سے کاٹ لیں)
لیمن	:	3-2 عدد (درمیان سے کاٹ لیں)
ہری پیاز (کٹی ہوئی)	:	گارنشنگ کے لیے

میری نیشن کے لیے

اولیو آئل	:	1/4 کپ
لیمن جوس	:	1 کھانے کا چمچ
ادرک لہسن پیسٹ	:	1 کھانے کا چمچ
ہلدی	:	2 چائے کے چمچ
دھنیا پاؤڈر	:	1 کھانے کا چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	:	1 چائے کا چمچ
نمک	:	حسبِ ذائقہ

ہریسہ سوس کے لیے

سرخ مرچ (ثابت)	:	1 کھانے کا چمچ
زیرہ	:	1 چائے کا چمچ
ثابت دھنیا	:	1 چائے کا چمچ
اولیو آئل	:	2 کھانے کے چمچ
سونف	:	1 چائے کا چمچ
نمک	:	حسب ذائقہ

ترکیب

- سوس کے لیے زیرہ، ثابت دھنیا اور سونف ڈرائی روسٹ کر کے گرائنڈ کر لیں۔
- مرچوں کو تھوڑے سے گرم پانی میں آدھے گھنٹے کے لیے بھگو دیں۔
- اب مرچیں پانی سے نکال کر باقی مصالحوں کے ساتھ گرائنڈ کریں۔
- پھر اولیو آئل ڈال کر مزید گرائنڈ کریں۔
- آخر میں مرچوں کا پانی ڈال کر بلینڈ کر لیں۔
- لیمن، ٹماٹر اور چکن کو میری نیشن کے اجزاء اور تیار سوس لگا کر ایک گھنٹے کے لیے پڑا رہنے دیں۔
- پہلے سے گرم کی ہوئی گرل میں میری نیشن سمیت چکن، ٹماٹر اور لیموں گرل کر لیں۔
- گرل کرتے ہوئے درجہ حرارت کم کرتے جائیں اور دونوں طرف سے چکن 7-5 منٹ کے لیے گرل کریں۔
- سرونگ ڈش میں نکال کر ہری پیاز سے سجا کر سرو کریں۔

شیف مدھر Special

اچاری دال

اجزاء

دال چنا	:	200 گرام (بھگولیں)
پیاز	:	2 عدد (چوپڈ)
ٹماٹر	:	2 عدد (چوپڈ)
ہرا دھنیا (چوپڈ)	:	1 کھانے کا چمچ
لہسن ادرک پیسٹ	:	1 کھانے کا چمچ
اچار پیسٹ	:	1 کھانے کا چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	:	1 چائے کا چمچ
خشک دھنیا	:	½ چائے کا چمچ
گرم مصالحہ پاؤڈر	:	½ چائے کا چمچ
ہلدی	:	¼ چائے کا چمچ
کلونجی	:	¼ چائے کا چمچ
آئل	:	حسبِ ضرورت
نمک	:	حسبِ ذائقہ

- گرم آئل میں پیاز ہلکا براؤن کر کے لہسن ادرک پیسٹ ڈال کر فرائی کریں۔
- پھر ٹماٹر، سرخ مرچ پاؤڈر، ہلدی، کلونجی، خشک دھنیا اور نمک شامل کر کے بھونیں۔
- اب پانی اور دال ڈال کر دال گلنے تک پکائیں۔
- پھر گرم مصالحہ اور اچار پیسٹ ڈال کر دال گھوٹ لیں۔
- تیار ہونے پر ہرا دھنیا چھڑک کر سرو کریں۔

ٹماٹر میں وٹامن کے اور کیلشیم موجود ہوتا ہے جو ہڈیوں کے لیے مفید ہے۔ اس میں موجود بیٹا کیروٹین اسکن کو دھوپ کے مضر اثرات سے محفوظ رکھتی ہے۔

INTRODUCING FOR THE
1ST TIME IN PAKISTAN

SEASONS RICE BRAN OIL

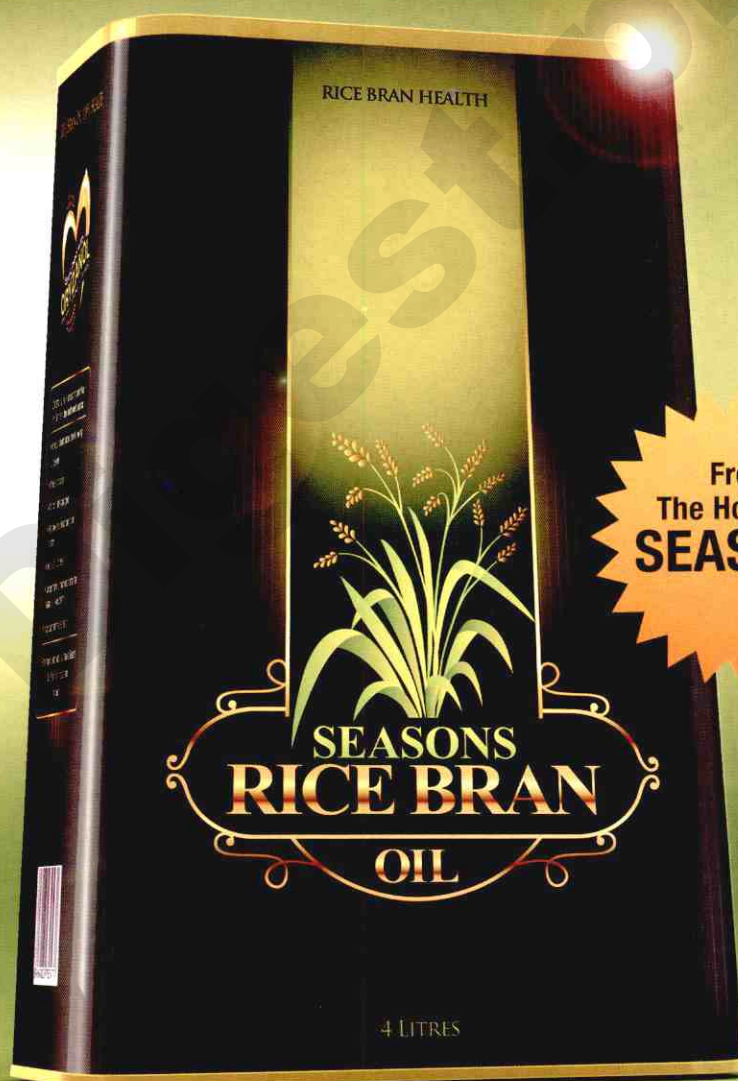
Light and versatile, Rice Bran Oil is known as the 'heart oil' in Japan.
It is also popular in China, India, Thailand and Eastern Asia. This all purpose cooking oil is extracted from Rice Husk and abundantly contains Oryzanol, a 'wonder nutrient' which has great health attributes such as:

- Helps improve heart's health by lowering cholesterol.
- Helps maintain the balance of nervous system.
- Fights diseases such as Diabetes and Cancer.
- Exhibits anti-aging effect on the skin
- Helps prevent lung cell damage caused by Smoking
- Helps build leaner muscles

From
The House Of
SEASONS

100% Pure
Rice Bran Oil

SEASONS RICE BRAN OIL

**SAY YES TO THE GOODNESS OF RICE,
SAY YES TO A BALANCED LIFESTYLE!**

Purchase at all
leading stores

Also available in 2 litres

SYNERGY

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

جلفریزی انڈا

اجزاء

انڈا	: 4عدد(اُبال لیں)
شملہ مرچ	: 2عدد(کیوبز)
پیاز	: 2عدد(چوپڈ)
لونگ	: 8عدد
ٹماٹو کیچپ	: 1 کپ
آئل	: ½ کپ
ادرک لہسن پیسٹ	: 1 چائے کا چمچ
کٹی سرخ مرچ	: 1 چائے کا چمچ
سفید زیرہ (کٹا ہوا)	: 1 چائے کا چمچ
چلی سوس	: 2 کھانے کے چمچ
نمک	: حسبِ ذائقہ

ترکیب

- آدھا آئل گرم کر کے اس میں ادرک لہسن پیسٹساتے کریں۔
- اب کیچپ اور چلی سوس شامل کر کے دو منٹ کے لیے پکائیں۔
- لونگ، کٹی سرخ مرچ، سفید زیرہ اور تھوڑا سا نمک شامل کر کے 2-1 منٹ مزید پکائیں۔
- ایک پین میں 3 کھانے کے چمچ آئل گرم کر کے پیاز اور شملہ مرچ ساتے کریں۔
- اب ان میں کیچپ کا آمیزہ مکس کر دیں۔
- انڈوں کو سلائس میں کاٹ کر باقی آئل میں ہلکا سا فرائی کریں۔
- اب تیار آمیزے میں شامل کر دیں۔
- گرم گرم سرو کریں۔

Special شیف عدیل

مینگو پنا کوٹا

اجزاء

مینگو پیوری	: 2 کپ
فریش کریم	: 1 کپ
دودھ	: 1 کپ
چینی پاؤڈر	: 1/3 کپ
ونیلا ایکسٹریکٹ	: ½ چائے کا چمچ

گارنشنگ کے لیے

مینگو (چوپڈ)	: ½ کپ
ڈرائی نٹس (چوپڈ)	: 1 کھانے کا چمچ

ترکیب

- ایک پین میں دودھ، کریم اور چینی شامل کر کے ہلکی آنچ پر پکائیں۔
- اس دوران چمچ سے ہلاتے رہیں حتیٰ کہ چینی مکس ہو جائے۔
- بلبلے بننے لگے تو چولھے سے اتار کر ٹھنڈا کر لیں۔
- اب اس میں مینگو پیوری اور ونیلا ایکسٹریکٹ مکس کریں۔
- سرونگ باؤل میں ڈال کر ریفریجریٹر میں ٹھنڈا کر لیں۔
- گارنشنگ کر کے سرو کریں۔

اجزاء

چیز (کش کی ہوئی)	:	1 کپ
چکن (اُبال کر ریشے کیا ہوا)	:	1 کپ
بریڈ کرمبز	:	1 کپ
آلو	:	1 عدد (اُبلا ہوا)
انڈا	:	2 عدد
کالی مرچ پاؤڈر	:	1 چائے کا چمچ
چاٹ مصالحہ	:	1 چائے کا چمچ
نمک	:	حسبِ ذائقہ
آئل	:	فرائنگ کے لیے

ترکیب

- چیز، آلو اور چکن میش کر لیں۔
- اس میں کالی مرچ پاؤڈر، چاٹ مصالحہ اور نمک مکس کریں۔
- اب اس کے 4-3 انچ کے نگٹس بنا کر آدھے گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- پھر انڈے میں ڈِپ کر کے بریڈ کرمبز میں رول کریں۔
- گرم گرم آئل میں ڈیپ فرائی کرتے جائیں۔
- مزیدار نگٹس تیار ہیں۔

انڈے کی سفیدی میں ایک چائے کا چمچ سوجی ملا کر پیسٹ بنالیں۔ اب اس سے چہرے پر ہلکا ہلکا مساج کریں۔ یہ بہترین قدرتی اسکرب ہے جو بلیک ہیڈز اور جھائیاں دور کرنے میں مددگار ہے۔

Phool
Biryani Masala
Enjoy the Original Delicacy!

Special شیف عدیل

سبزی کڑاہی

اجزاء

دہی	: 1 کپ	مکھن	: 1 کھانے کا چمچ
مٹر	: ½ کپ	لہسن پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ
لیموں	: 1 عدد	چاٹ مصالحہ	: 1 کھانے کا چمچ
ٹماٹر	: 1 عدد (کیوبز)	سرکہ	: 2 کھانے کے چمچ
شملہ مرچ	: 2 عدد (کیوبز)	ادرک (چوپڈ)	: 2 کھانے کے چمچ
گاجر	: 2 عدد (کیوبز)	گرم مصالحہ پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچ
پیاز	: 2 عدد (چوپڈ)	سرخ مرچ (کٹی ہوئی)	: 2 چائے کے چمچ
ہری مرچ (بڑی)	: 8 عدد	نمک	: حسبِ ذائقہ
ہرا دھنیا	: ½ گٹھی (چوپڈ)	آئل	: حسبِ ضرورت

شملہ مرچ نہ صرف غذا بلکہ بطور دوا بھی کئی امراض کی روک تھام میں معاون ہے۔ وزن کم کرنے کی خواہش رکھنے والی خواتین کے لیے بہترین تحفہ ہے۔

ترکیب

- لیموں اور ہری مرچوں کو درمیان سے کاٹ کر بیج نکالیں اور ان میں چاٹ مصالحہ بھر کر سرکہ میں مکس کر کے رکھ دیں۔
- آئل گرم کر کے ادرک اور لہسن ساتے کریں۔ پھر پیاز ڈال کر فرائی کریں۔
- ٹماٹر ڈال کر اتنا پکائیں کہ گل جائیں۔ اب دہی اور سرخ مرچ شامل کر کے پانی خشک ہو جانے تک پکائیں۔
- آئل گرم کر کے اس میں شملہ مرچ، گاجر اور مٹر فرائی کریں۔
- ہرا دھنیا شامل کر کے چولھے سے اتار لیں۔
- اب سبزیوں کو دہی کے آمیزے میں شامل کر کے ہلکی آنچ پر 7-5 منٹ پکنے دیں۔
- آخر میں مکھن، نمک، گرم مصالحہ پاؤڈر، لیموں اور ہری مرچیں شامل کر کے چولھے سے اتار لیں۔
- اُبلے ہوئے چاولوں یا روٹی کے ساتھ سرو کریں۔

اجزاء

چنے (اُبلے ہوئے)	:	2 کپ
کاٹیج چیز (کیوبز)	:	1 کپ
مکھن	:	½ کپ
لیموں کا رس	:	1 کھانے کا چمچ
کالی مرچ (کٹی ہوئی)	:	1 کھانے کا چمچ
ہری مرچ (چوپڈ)	:	1 کھانے کا چمچ
ادرک لہسن پیسٹ	:	1 کھانے کا چمچ
SEASONS CANOLA آئل	:	1 کھانے کا چمچ
ہرا دھنیا (چوپڈ)	:	2 کھانے کے چمچ
زیرہ	:	1 چائے کا چمچ
ٹماٹر	:	1 عدد (چوپڈ)
پیاز	:	2 عدد (چوپڈ)
نمک	:	حسبِ ذائقہ

ترکیب

- ایک کھانے کا چمچ آئل گرم کر کے اس میں چیز فرائی کریں۔
- مکھن گرم کر کے اس میں ادرک لہسن پیسٹ فرائی کریں۔
- اب پیاز شامل کر کے گولڈن براؤن کریں۔ ساتھ ہی ٹماٹر ڈال کر گل جانے تک پکائیں۔
- نمک، زیرہ، کالی مرچ اور ہری مرچ شامل کر کے 2-1 منٹ پکائیں۔
- پھر چنے شامل کر کے مزید 3-2 منٹ پکائیں۔
- ہرا دھنیا اور چیز مکس کر کے چولھے سے اتار لیں۔
- لیموں کا رس چھڑک کر سرو کریں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

کھجور ڈرنک

اجزاء

کھجور	: 2 کپ
دودھ	: 1½ لٹر
الائچی پاؤڈر	: ¼ چائے کا چمچ

ترکیب

- کھجوروں سے گٹھلیاں نکال لیں۔
- اب تینوں اجزاء اکٹھے بلینڈ کر لیں۔
- ٹھنڈا کر کے سرو کریں۔

چکن و یجی اسٹفڈ کباب

اجزاء

چکن قیمہ	: 1 کلو
چاٹ مصالحہ	: 2 کھانے کے چمچ
ہری مرچ (چوپڈ)	: ¼ کپ
پیاز	: 2 عدد (چوپڈ)
ہرا دھنیا، پودینہ (چوپڈ)	: 1 کپ
نمک	: حسبِ ذائقہ
سیلڈ	: سرونگ کے لیے
آئل	: فرائنگ کے لیے

اسٹفنگ کے لیے

بند گوبھی (کش کی ہوئی)	: 1 کپ
گاجر (کش کی ہوئی)	: ½ کپ
ہری مرچ (چوپڈ)	: ¼ کپ
ہرا دھنیا (چوپڈ)	: ¼ کپ
لیموں کا رس	: 2 کھانے کے چمچ

ترکیب

- قیمے میں تمام اجزاء اچھی طرح مکس کر لیں۔
- اسٹفنگ کے تمام اجزاء بھی مکس کر لیں۔
- قیمے کو ہاتھ پر پھیلا کر درمیان میں اسٹفنگ رکھیں اور کباب کی شکل میں بند کر دیں۔
- اب گرم آئل میں شیلو فرائی کر لیں۔
- چٹنی اور سیلڈ کے ساتھ سرو کریں۔

Free Delivery

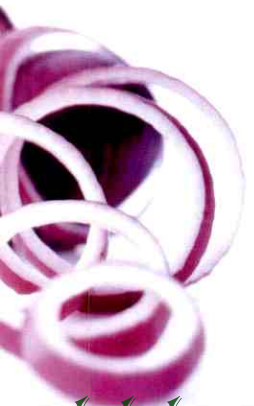
پاکستان کی مایہ ناز
شیف شائے
کی پہلی کتاب

پشاوری گرین چکن کڑاہی

اجزاء

چکن	: 1 کلو
دہی	: 1 کپ
پیاز (چوپڈ)	: 1 کپ
فریش میتھی (چوپڈ)	: ½ کپ
ہرا دھنیا (چوپڈ)	: ¼ کپ
ہری مرچ (چوپڈ)	: ¼ کپ
ادرک (چوپڈ)	: ¼ کپ
لہسن (چوپڈ)	: 1 کھانے کا چمچ
سرخ مرچ (کٹی ہوئی)	: 1 کھانے کا چمچ
سفید زیرہ (بھنا ہوا)	: 2 کھانے کے چمچ
نمک	: حسبِ ذائقہ
لیموں کا رس	: ¼ کپ
آئل	: حسبِ ضرورت

سرونگ کے لیے

نان	: 4 عدد
پیاز	: 2 عدد (رنگز)

ترکیب

- آئل گرم کر کے اس میں پیاز فرائی کریں۔
- چکن شامل کر کے تقریباً گل جانے تک بھونیں۔
- پھر ادرک اور لہسن ڈال کر 3-2 منٹ پکائیں۔
- دہی شامل کر کے پانی خشک ہوجانے تک پکائیں۔
- اب زیرہ، ہرا دھنیا اور ہری مرچ شامل کر کے 2-1 منٹ پکائیں۔
- پھر نمک، میتھی اور سرخ مرچ ڈال کر مزید 2-1 منٹ پکائیں۔
- چولھے سے اتار کر ڈش میں نکال لیں۔
- لیموں کا رس چھڑک کر پیاز کے رنگز اور نان کے ساتھ سرو کریں۔

شِکم پُور کباب

اجزاء

بیف قیمہ	: 1 کلو
دہی	: ½ کلو
پیاز	: 1 عدد (چوپڈ)
کھیرا	: 2 عدد
انڈا	: 4 عدد (اُبال لیں)
ہری مرچ	: 6 عدد (چوپڈ)
ہرا دھنیا (چوپڈ)	: 1 کپ
لیموں کا رس	: ¼ کپ
سرخ مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
زیرہ پاؤڈر	: 1 کھانے کا چمچ
آئل	: حسبِ ضرورت
نمک	: حسبِ ذائقہ

ترکیب

- انڈے چوپ کرلیں۔
- کھیرے چھیل کر کش کرلیں۔
- دہی پھینٹ کر اس میں کھیرے شامل کردیں۔
- آئل اور انڈوں کے علاوہ تمام اجزاء قیمے میں مکس کرلیں۔
- تھوڑا سا قیمہ ہاتھ پر پھیلائیں۔ درمیان میں چوپڈ انڈے رکھ کر کباب کی شکل میں بند کرلیں۔
- اب گرم آئل میں فرائی کرتے جائیں۔
- دہی کے آمیزے کے ساتھ سرو کریں۔

Pakistan Standards
CML/N-339

BUREAU VERITAS
Certification
1828
UKAS

AVAILABLE
at all leading stores specially
Hyperstar
METRO
CASH & CARRY

آلو	:	4 عدد (اُبلے ہوئے)
املی پیسٹ	:	½ کپ
چاٹ مصالحہ	:	½ کپ
ثابت سفید زیرہ (بھنا ہوا)	:	½ چائے کا چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	:	1 کھانے کا چمچ
ہرا دھنیا، پودینہ (چوپڈ)	:	½ کپ
ہری مرچ (چوپڈ)	:	¼ کپ
بیسن	:	2 کپ
بیکنگ پاؤڈر	:	½ چائے کا چمچ
نمک	:	حسبِ ذائقہ
آئل	:	ڈیپ فرائنگ کے لیے

ترکیب

- بیسن میں بیکنگ پاؤڈر مکس کرلیں۔
- پھر نمک، آدھا زیرہ، چاٹ مصالحہ اور سرخ مرچ پاؤڈر مکس کر کے حسبِ ضرورت پانی ڈال کر بیٹر تیار کرلیں۔
- آلوؤں میں بقیہ آدھا زیرہ، چاٹ مصالحہ، سرخ مرچ پاؤڈر، نمک اور باقی اجزاء ہاتھ کی مدد سے اچھی طرح مکس کرلیں۔
- اب اس کی لیموں کے سائز کی بالز بنالیں۔
- پھر بالز کو بیٹر میں ڈپ کر کے گرم آئل میں ڈیپ فرائی کرلیں۔
- گرم گرم پکوریاں سوس اور چٹنی کے ساتھ سرو کریں

آلو میں موجود آئرن، زنک، فاسفورس، کیلشیم اور میگنیشیم جسمانی صحت برقرار رکھنے اور کئی طرح کے امراض سے بچاؤ کے لیے مفید ہیں۔ اسے اُبال کر کھانا زیادہ فائدہ مند ہے۔

سوال: میری بائیں آنکھ کے کنارے پر ہر دو ہفتے بعد سوجن ہو جاتی ہے جو تین، چار دن بعد خود ہی ٹھیک ہو جاتی ہے۔ اس کا کوئی حل بتادیں۔ (عالیہ اختر، پنڈی)

جواب: خربوزے کا شیک بنا کر پئیں، اس کے علاوہ ایک گلاس پانی میں ایک چائے کا چمچ سونف اور ایک الائچی کھول کر ابالیں۔ جب پانی آدھا رہ جائے تو چھان کر پی لیں۔

سوال: سارا دن آفس میں بیٹھے رہنے سے میرے پاؤں سُوج جاتے ہیں۔ برائے مہربانی کوئی علاج تجویز فرمادیں۔ (محمد قاسم، لاہور)

جواب: پاؤں کسی چوکی وغیرہ پر رکھ کر بیٹھیں۔ روزانہ آٹھ سے دس گلاس پانی ضرور پیئیں۔ جوارش جالینوس آدھا چائے کا چمچ صبح و شام استعمال کریں اور بیٹھے بیٹھے پیروں کو حرکت دیتے رہا کریں۔

سوال: صبح و شام برش کرنے کے باوجود میرے دانت پیلے ہی رہتے ہیں، اس کا کیا علاج کروں؟ (ثمینہ، ملتان)

جواب: عاقر قرحا 50 گرام، ببول پھلی 50 گرام، لاہوری نمک 20 گرام، پھٹکری 5 گرام، سمندری جھاگ 50 گرام لیں۔ ان تمام اجزاء کو اچھی طرح باریک پیس کر دانتوں پر لگائیں۔

سوال: میرا وزن تقریباً 70 کلو ہے۔ کوئی ایسا طریقہ بتادیں کہ صحت خراب نہ ہو اور وزن بھی کم ہو جائے؟ (شبنم، نارووال)

جواب: ایک چائے کا چمچ سفوف مہزل، آدھا کپ عرق زیرہ کے ساتھ روزانہ صبح نہار منہ اور شام کو استعمال کریں۔

سوال: آغا صاحب! میری عمر 28 سال ہے۔ جسم میں خون کی کمی کی وجہ سے چہرے کی رنگت پیلی رہتی ہے۔ کھایا پیا بھی نہیں لگتا۔ بہت پریشان ہوں۔ (عمران نذیر، ملتان)

جواب: جوارشِ جالینوس آدھا چمچ اور قرص فولاد ایک عدد روزانہ صبح و شام استعمال کریں۔

سوال: کچھ عرصے سے میرے بالوں میں پہلے جیسی چمک نہیں رہی۔ کوئی ایسا طریقہ بتادیں جس سے میرے بال لمبے، گھنے، سیاہ اور چمک دار ہو جائیں۔ (مریم مجید، کراچی)

جواب: بالوں کی مضبوطی کے لیے متوازن غذا، بھرپور نیند اور پانی کا زیادہ استعمال کریں۔ اس کے علاوہ آملہ، ریٹھا اور سیکا کائی سے بال دھوئیں۔

سوال: حکیم صاحب! میرے پسینے میں بہت تیز بُو ہے جس کی وجہ سے مجھے بہت شرمندگی ہوتی ہے۔ خدارا اس کا حل بتائیں۔ (سلطان، شیخوپورہ)

جواب: ہمارے ہاں معجون کی طرح کا ایک مرکب ''انوشدارو'' کے نام سے ہے جو پسینے کو خوشبودار کرنے کے علاوہ جلد کا رنگ بھی نکھارتا ہے۔ اس کی سات ماشہ خوراک بارہ تولہ عرقِ بادیان یا پانی کے ساتھ روزانہ صبح استعمال کریں۔

سوال: آغا صاحب! میری نظر روز بہ روز کمزور ہوتی جارہی ہے اور سر میں ہلکا ہلکا درد بھی رہتا ہے۔ کوئی علاج تجویز فرما دیں۔ (عمر علی، لاہور)

جواب: خمیرۂ بادام اور خمیرۂ گاؤ زبان عنبری ملا کر ایک چائے کا چمچ نہار منہ استعمال کریں۔

سوال: اچانک بلڈ پریشر بلند ہونے کی کیا علامات ہیں اور مریض کو فوراً کیا دینا چاہیے؟ (پرویز، چارسدہ)

جواب: بلڈ پریشر بڑھنے کی علامات میں شدید سر درد، کنپٹیوں کی رگوں کا پھڑکنا، ہاتھ، پاؤں اور سر کا سُن ہو جانا شامل ہیں۔ فوری طور پر اسرول پاؤڈر چوتھائی چائے کا چمچ بیس بیس منٹ کے وقفے سے دو سے تین مرتبہ دینا چاہیے۔ سونف اور بادام 50،50 گرام، سفید مرچ 5 گرام، مصری 100 گرام اور برہمی بوٹی 25 گرام باریک پیس کر رکھیں اور 3 گرام خوراک روزانہ دیں۔

سوال: میں بسلسلہ روزگار گھر سے دُور مقیم ہوں۔ بازاری کھانوں کی وجہ سے معدے میں تیزابیت رہتی ہے۔ کوئی ایسی دوا بتائیں جو معدہ کو درست رکھے؟ (معراج خان، سرگودھا)

جواب: جوارش کمونی، جوارش انارین اور جوارش آملہ ملا کر روزانہ آدھا چائے کا چمچ کھانے کے بعد استعمال کریں۔

سوال: حکیم صاحب! میری والدہ کی عمر 55 سال کے قریب ہے۔ چند ہفتوں سے انھیں دل پر کچھ وزن سا محسوس ہوتا ہے۔ کوئی علاج بتادیں۔ (خالد اختر، فیصل آباد)

جواب: خمیرہ ابریشم حکیم ارشد والا آدھا آدھا چمچ صبح و شام اور جواہر مہرہ ایک ایک عدد صبح و شام استعمال کروائیں۔ ایک درمیانہ پان پتا، تین ڈنڈیاں پودینہ اور ادرک کا ایک انچ ٹکڑا لے کر ایک کپ پانی میں دس منٹ تک ابالیں اور رات کو سوتے وقت چھان کر پی لیں۔

سوال: کم کھانے کے باوجود میرا وزن روز بہ روز بڑھتا جا رہا ہے، کیا کروں؟ (حنا قاسم، سیالکوٹ)

جواب: کم کھانے سے وزن کم نہیں ہوتا بلکہ بعض اوقات بڑھتا جاتا ہے۔ اپنی جسمانی ضروریات کے مطابق غذا لیں۔ دودھ اور پھل زیادہ استعمال کریں۔ باقاعدگی سے ورزش بھی کیا کریں۔

سوال: میری والدہ کو شوگر کا مرض لاحق ہے؟ کیا ہربل میڈیسن میں اس کا کوئی علاج ہے؟ (محسن، راولپنڈی)

جواب: جی ہاں! شوگر کو ہربل دواؤں سے کنٹرول کیا جا سکتا ہے۔ اس کے لیے گڑمار بوٹی، کریلا خشک، مغز جامن، میتھی دانہ، کلونجی تمام اجزاء سو سو گرام اور کالی مرچ 20 گرام کا سفوف بنا کر روزانہ ایک چائے کا چمچ استعمال کریں۔

سوال: جسم میں خون کی کمی دور کرنے کے لیے کون سی غذائیں کھانی چاہئیں؟ (نگہت جاوید، لاہور)

جواب: ہر قسم کے پھل اور سبزیوں سے خون پیدا ہوتا ہے تاہم آئرن کی حامل غذائیں مثلاً پالک، سیب اور کیلا وغیرہ زیادہ استعمال کریں۔ ہمیشہ تازہ غذا کھائیں اور بلاوجہ ٹینشن مت لیں۔

Beautiful SKIN matters

خوب صورت نظر آنے کی خواہش ہر ذی روح میں ہوتی ہے۔ زمانہ قدیم سے انسان جڑی بوٹیوں اور دیگر قدرتی اجزاء سے ایسے مرکبات تیار کرتا آیا ہے جو حسن اور خوب صورتی کی حفاظت کے ضامن ہوں۔ دور جدید میں جلد کی حفاظت اور آرائش وزیبائش کے لیے طرح طرح کی کاسمیٹکس مارکیٹ میں دستیاب ہیں۔ تاہم ضروری نہیں کہ یہ تمام کاسمیٹکس قدرتی اجزاء سے تیار کی گئی ہوں۔ مارکیٹ میں دستیاب زیادہ تر کاسمیٹکس کیمیکلز اور مصنوعی اجزاء پر مشتمل ہوتی ہیں۔ اس لیے خریدنے سے پہلے ایک بار تسلی کرلیں کہ یہ کاسمیٹکس آپ کے لیے فائدہ مند بھی ہیں یا نہیں۔ اس ضمن میں VINCÉ کی کاسمیٹکس اور بیوٹی پروڈکٹس نہ صرف سوفیصد قدرتی اجزاء سے تیار کی گئی ہیں بلکہ ہر طرح کی اسکن کی خصوصیات کو مدنظر رکھتے ہوئے متعارف کروائی گئی ہیں۔

VINCÉ کا دعویٰ ہے کہ ان کے بیوٹی ایکسپرٹس ہر جزو کی قدرتی اور سائنسی خصوصیات کی جانچ پڑتال کرنے کے بعد اسے کاسمیٹکس میں استعمال کرتے ہیں تاکہ کسی بھی قسم کے نقصان کا اندیشہ نہ رہے۔ اس سلسلے میں ڈرماٹولوجسٹ اور میڈیکل ایکسپرٹس کی مدد بھی لی جاتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ VINCÉ کی کاسمیٹکس دنیا بھر میں اعتماد سے استعمال کی جارہی ہیں۔ یہ پروڈکٹس نہایت مناسب قیمت پر تمام بڑے اسٹالز پر دستیاب ہیں۔ VINCÉ کی چند مقبول پروڈکٹس درج ذیل ہیں۔

Spa-Xcite

اس کِٹ میں جلد کی ساخت اور رنگت کو مدنظر رکھتے ہوئے پروڈکٹس تیار کی گئی ہیں۔ اس میں کلینزر، ری فریشنگ ٹونر، فیشل اسکرب، سیرم، مساج کریم، فیشل ماسک اور اسکن بیلنس کریم شامل ہیں۔ یہ کِٹ اسکن کو تروتازہ رکھنے کے ساتھ ساتھ بلیک ہیڈز ختم کرتی، چکنائی کم کرتی، جھائیوں اور جھریوں کا سرے سے خاتمہ کرتی اور داغ دھبے بھی دور کرتی ہے۔ بہترین نتائج کے لیے رات کو استعمال کریں۔

Hydrating

اس کِٹ میں موجود پروڈکٹس اسکن میں پانی اور ضروری نمکیات کی کمی پوری کرتی ہیں۔ اس میں موجود موئسچرائزنگ کریم جدید ہائیڈراموئسچرائز ٹیکنالوجی کو مدنظر رکھ کر تیار کی گئی ہے۔ یہ اسکن کی تمام تہوں میں پانی کی کمی پوری کرتی ہے۔ تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد اسے چہرے پر اپلائی کریں۔ Eye-Recovery Serum آنکھوں کے اردگرد سیاہ حلقے، جھائیاں اور جھریاں کم کرنے کے لیے بہت مفید ہے۔

Rejuvination

اس رینج میں موجود Advanced Cream Freckler چہرے سے داغ، جھائیاں اور ریشز کم کرنے کے لیے دیگر کاسمیٹکس کی نسبت کئی گناہ زیادہ تیز کام کرتی ہے۔ جب کہ Nutriv Energy Cream دو سے چار ہفتوں میں چہرے سے غیر ضروری لائنوں اور جھائیوں کا خاتمہ کر کے اسکن کو ٹائٹ کرتی اور گرمی، سردی، حرارت اور دھوپ جیسے موسمی اثرات سے محفوظ رکھتی ہے۔ Multiple Repairing Cream میں موجود SPF-15 اسکن کو جوان، چمک دار اور ہموار رکھتا ہے۔

Lightnix

اس رینج میں درج ذیل پروڈکٹس موجود ہیں۔

Extra Strenght Lightening Cream

اس کا مسلسل استعمال سانولی رنگت کو گورا کرتا اور ساتھ ہی ساتھ داغ دھبوں اور جھریوں کو ختم کرتا ہے۔

Moisturizing Face & Body Lotion

اس کا ایکسٹرا سلکی فارمولا اسکن کو موئسچرائز کرتا ہے۔ اس میں سن اسکرین اور سن پروٹیکشن کی خصوصیات بھی شامل ہیں۔ اس کے مسلسل استعمال سے اسکن فریش اور نرم وملائم رہتی ہے۔

Lightening Toner and Pore Tightening

یہ تین سے چار ہفتوں میں چہرے کے مساموں کو ٹائٹ کر کے ایکنی سے پاک رکھتا ہے۔

Skin Lightening Cream

اس کے مسلسل استعمال سے اسکن تروتازہ اور چمک دار رہتی ہے نیز یہ impurities کا بھی خاتمہ کرتا ہے۔

Figurex

اس رینج میں موجود کاسمیٹکس آپ کی جسمانی خوب صورتی کو برقرار رکھنے میں معاون ہیں۔ یہ جسم کے مختلف اعضاء کی ساخت اور شیپ کو سنوارتی ہیں۔ جسمانی طور پر احساس محرومی کی شکار خواتین کے لیے یہ VINCE کا بہترین تحفہ ہے۔

افغانی کھانے زیادہ اسپائسی نہیں ہوتے۔ان میں مصالحہ جات بہت مناسب مقدار میں ڈالے جاتے ہیں

افغانی کوزین کا شمار دنیا کی قدیم اور لذیذ ترین کوزینز میں ہوتا ہے۔افغان کوزین پر سینٹرل ایشیا، ساؤتھ ایشیا، ایسٹرن ایشیا اور مڈل ایسٹ کوزینز کے اثرات واضح موجود ہیں۔افغانستان میں روزمرہ غذا میں گندم، دلیہ اور چاول سرفہرست ہیں۔افغان کوزین کے بیشتر کھانے مسلم ممالک سمیت دنیا بھر میں رغبت سے کھائے جاتے ہیں۔کابلی پلاؤ، قورمہ، یخنی پلاؤ، کوفتہ کباب وغیرہ یہاں کی مقبول ڈشز ہیں۔
افغانی کھانے زیادہ اسپائسی نہیں ہوتے۔ان میں مصالحہ جات بہت مناسب مقدار میں ڈالے جاتے ہیں۔
افغانستان کا موسم تغیر پذیر ہے، اس وجہ سے کئی اقسام کی اجناس کاشت ہوتیں ہیں۔ادرک، لہسن، پیاز، دھنیا، ٹماٹر، آلو اور پھل مختلف علاقوں میں کاشت کیے جاتے ہیں۔

نیشنل ڈش

کابل افغانستان کا دارالحکومت اور یہاں کی قدیم روایتوں اور کلچر کا مظہر ہے۔افغانستان کی نیشنل ڈش کابلی پلاؤ ہے۔یہ چاولوں، کشمش، گوشت اور گاجروں پر مشتمل ہوتی ہے۔لیمب اور چکن کا گوشت پسندیدہ ہے۔عام طور پر چاولوں میں بھی گوشت شامل کیا جاتا ہے۔گوشت پکانے کے لیے مختلف طریقے مستعمل ہیں۔اُبال کر، گرل کرکے، اسٹیم دے کر اور براہ راست آگ پر پکانے کا رجحان عام ہے۔

دسترخوان

افغانستان میں دسترخوان بچھا کر کھانا سرو کرنا ایک شاندار روایت گردانی جاتی ہے۔اس میں چھوٹے بڑے اور امیر غریب کا فرق روا نہیں رکھا جاتا۔خاص طور پر مہمانوں کی آمد پر دسترخوان بچھانے کا اہتمام کیا جاتا ہے۔قالین پر ایک بڑا ٹیبل کلاتھ یا دسترخوان شیٹ بچھائی جاتی ہے۔ایک بڑے برتن میں ہاتھ دھونے کے لیے پانی اور صابن پیش کیا جاتا ہے۔ہاتھ خشک کرنے کے لیے تولیہ بھی دیا جاتا ہے۔اس کے بعد طرح طرح کے کھانوں سے دسترخوان سجا دیا جاتا ہے۔مہمانوں کی تواضع عموماً کھانے یعنی مین میل سے کی جاتی ہے۔

پھل

افغانستان انگور، انار، خوبانی، آلو بخارا کی کاشت کے لیے مشہور ہے۔یہ پھل یہاں سے دیگر ممالک کو برآمد بھی کیے جاتے ہیں۔ڈرائی فروٹس میں پستہ، بادام، چلغوزے، مونگ پھلی اور اخروٹ وافر پائے اور استعمال کیے جاتے ہیں۔'سنگترہ' جسے وہاں 'مالٹا' کے نام سے جانا جاتا ہے، بھی افغانی کوزین کا حصہ ہے۔

بریڈ

افغانستان میں کئی اقسام کی روٹی اور نان کھائے جاتے ہیں۔عام طور پر لمبا بیضوی شکل کا نان جس کے اوپر تل، کلونجی وغیرہ کے بیج چھڑکے جاتے ہیں، شوق سے کھایا جاتا ہے۔ہمارے ہاں ریسٹورنٹس میں یہ نان خاصے مہنگے ملتے ہیں۔اس کے علاوہ تھوڑی بہت شکل اور اجزاء کی تبدیلی کے ساتھ سادہ روٹی اور کئی طرح کے نان بھی بنائے جاتے ہیں۔ "Lavash" جو کہ ایک باریک قسم کی روٹی ہے، گوشت اور اسٹیو ڈشز رکھنے کے کام بھی آتی ہے۔

> ”اگر کھانا کھاتے ہوئے لقمہ ہاتھ سے گر جائے تو اسے اٹھا کر بوسہ دے کر احتراماً ماتھے سے لگایا جاتا ہے“

رائس ڈِشز

چاولوں سے بنی ہوئیں کئی اقسام کی ڈِشز افغان کوزین کی جان ہیں۔ چاولوں کو آپ King of Afghan Cuisine کہہ سکتے ہیں۔ان ڈشز کو بنانے کے لیے خاصا وقت اور محنت صرف کی جاتی ہے۔شادی بیاہ اور دیگر فیملی فنکشنز میں چاول کھانے کا اہم حصہ گردانے جاتے ہیں۔امیر گھرانوں میں روزانہ چاولوں کی کم ازکم ایک ڈِش ضرور بنائی جاتی ہے۔ چاول بنانے کے لیے نت نئی ریسپیز دریافت کی جاتی ہیں اور ہر مرتبہ مختلف ڈِش بنائی جاتی ہے۔کابلی پلاؤ کے علاوہ اُبلے ہوئے سفید چاول بھی انوکھی طرز سے بنائے جاتے ہیں۔چاولوں کو قدرے اُبال کر جب پانی خشک ہوجائے تو ان میں نمک، مکھن اور تھوڑا سا آئل ڈال کر بیک کیا جاتا ہے۔ اس سے چاول نہ صرف مزیدار بلکہ ہر دانہ الگ الگ دکھائی دیتا ہے۔عام طور پر یہ چاول قورمہ اور گریوی وغیرہ کے ساتھ سرو کیے جاتے ہیں۔باٹا بھی پکائے ہوئے چاولوں کی ایک مقبول قسم ہے۔یہ چاول زیادہ تر سبزیوں کے ساتھ کھائے جاتے ہیں۔اس کے علاوہ یخنی پلاؤ، زمرود پلاؤ، ماش پلاؤ، سرکہ پلاؤ اور آلو بخارہ پلاؤ پسندیدہ اور مقبول ڈشز ہیں۔

پاستا

افغانستان میں پاستا کو خمیر بوب "Khameerbob" کہا جاتا ہے۔یہ ڈمپلنگز کی شکل میں بنایا جاتا ہے۔ڈمپلنگز کے لیے ڈو تیار کرنا ایک وقت طلب کام ہے۔اس لیے بہت کم مواقع پر پاستا بنایا جاتا ہے۔پاستا کی مقبول شکل ''منتو'' ہے۔اس میں ڈمپلنگز کی فلنگ پیاز اور گوشت وغیرہ سے کی جاتی ہے۔یہ بھاپ دے کر تیار کیا جاتا ہے۔اس کی ٹاپنگ ٹماٹو یا یوگرٹ سوس سے کی جاتی ہے۔پاستا کی اور بھی بہت سی مقبول اقسام ہیں۔

کباب

کباب زیادہ تر ریستوران اور سٹریٹ فوڈ کا حصہ ہیں۔ہر ریستوران اور علاقے میں بنائے جانے والے کباب دوسرے کبابوں سے مختلف ہیں۔کباب زیادہ تر نان کے ساتھ سرو کیے جاتے ہیں۔کبابوں کو مزیدار بنانے کے لیے ان میں بھیڑ کی دُم کی چربی شامل کی جاتی ہے۔چپلی کباب افغانستان کے مقبول ترین کباب ہیں۔ چپلی پشتو زبان کے لفظ "Chaprikh" سے لیا گیا ہے، جس کے معنی ہیں ''فلیٹ'' یعنی چپٹا۔ گول چپٹی شکل کی وجہ سے اسے چپلی کباب کا نام دیا جاتا ہے۔

When Celebrities go Mm mmm...

آپ کے پسندیدہ اسٹارز کی پسندیدہ ڈِشز

سلیبر ٹیز خواہ کتنی ہی مشہور ومعروف کیوں نہ ہوں، اپنے لائف اسٹائل میں حد درجہ تبدیلی کیوں نہ لے آئیں، ان کی کچھ عادات اور پسندیدہ چیزیں ایسی ہوتی ہیں جو وقت کے ساتھ بھی نہیں بدلتیں۔ اسی طرح یہ جگمگاتے ستارے فٹنس اور خوب صورتی کو برقرار رکھنے کے لیے ڈائٹ پر جتنا مرضی دھیان کیوں نہ دیں، اپنی پسندیدہ خوراک سے دُور نہیں رہ سکتے۔ اپنے پسندیدہ اسٹار کی من پسند فوڈ بارے جان کر یقیناً آپ کو بھی خوشی ہوگی، ہوسکتا ہے کہ آپ کی من پسند فوڈ بھی یہی ہو۔ آیئے جانتے ہیں یہ مشہور، معروف سلیبر ٹیز کیا کھائے بغیر نہیں رہ سکتیں۔

سلمان خان

سلمان خان لڑکیوں کے بعد جس چیز پر مرتے ہیں وہ ہے بریانی۔ یہ کوئی عام یا کسی خاص کوزین کی بریانی نہیں بلکہ اُن کی والدہ کے ہاتھ کی تیار کردہ مخصوص بریانی ہے جسے دیکھتے ہی سلمان کے منہ میں پانی آنے لگتا ہے۔ بریانی کے علاوہ سلمان خان کو کباب بھی بہت پسند ہیں۔ نارتھ انڈیا کے مصالحے دار اور خوشبودار کھانے سلمان کی کمزوری ہیں۔

سونم کپور

سونم کپور کو چاکلیٹ بہت پسند ہے۔ اگر انھیں کہیں چاکلیٹ دکھائی دے جائے تو وہ اسے کھانے سے ہاتھ نہیں کھینچ سکتیں۔ چاکلیٹ کے علاوہ سونم کو پاؤ بھاجی بہت پسند ہے۔ گوکہ سونم پنجابی ہیں لیکن کھانے انھیں بنگالی کوزین کے پسند ہیں۔

بپاشا باسو

بپاشا باسو بنگال سے تعلق رکھتی ہیں اور انھیں بنگالی کھانے بے حد پسند ہیں۔ بنگال سے تعلق رکھنے کے بعد چاولوں سے ان کی رغبت ظاہری سی بات ہے۔ چاول بریانی کی صورت میں ہوں یا پلاؤ کی، چاہے اُبلے ہوئے ہی کیوں نہ ہوں، بپاشا کے ہمیشہ سے فیورٹ ہیں۔ چاول سامنے آجائیں تو وہ فٹنس کے بارے میں زیادہ نہیں سوچتیں۔

کترینا کیف

اسمارٹ، خوبصورت اور ہر دلعزیز کترینا کی پسندیدہ فوڈ جان کر آپ کو حیرت ہوگی، کیوں کہ ان کی پسندیدہ فوڈ ٹھنڈی، میٹھی اور کیلوریز سے بھرپور آئس کریم ہے۔ یہی نہیں بلکہ انھیں ڈیزرٹس بہت پسند ہیں اور میٹھا ان کی کمزوری ہے۔ کترینا برملا اس بات کا اظہار کرتی ہیں کہ انھیں ڈیزرٹس پسند ہیں اور کبھی کبھار وہ فٹنس کو بالائے طاق رکھتے ہوئے میٹھا کھالیتی ہیں۔

ہریتک روشن

کرش اسٹار ہریتک روشن کو سموسے بہت پسند ہیں۔ وہ سموسوں کے اتنے گرویدہ ہیں کہ ایک بار کھانے بیٹھے تو درجن سموسے باآسانی کھا سکتے ہیں۔

پریانکا چوپڑا

پریانکا چوپڑا بھی اپنی پسندیدہ خوراک دیکھ کر کھائے بغیر نہیں رہ سکتیں۔ گوکہ وہ اپنی ڈائیٹ اور فٹنس کا بہت خیال رکھتی ہیں لیکن جب بات ہو سرسوں کے ساگ اور مکئی کی روٹی کی تو ساری ڈائٹنگ دھری کی دھری رہ جاتی ہے۔ پریانکا کو پنجابی کھانے بہت پسند ہیں اور اگر بات کریں انٹرنیشنل فوڈ کی تو لزانیا ان کی پسندیدہ غذا ہے۔

شاہد کپور

شاہد کپور نہ صرف اچھا کھاتے بلکہ اچھا پکا بھی لیتے ہیں۔ وہ اٹالین اور چائنیز کھانے شوق سے کھاتے ہیں۔ برسات کے موسم میں شاہد چائے کے ساتھ سموسے اور بھُجیا کھانا کبھی نہیں بھولتے اور موسم سے بھرپور لطف اُٹھاتے ہیں۔

دپیکا پڈکون

دپیکا پڈکون کا تعلق ساؤتھ انڈیا سے ہے۔ دپیکا کو سی فوڈ بہت پسند ہے، ساتھ ہی ساتھ وہ اِدلی (idli) کی بھی بے حد شوقین ہیں۔ انھیں میڈیٹرینین فوڈ بہت پسند ہے۔

انوشکا شرما

دُبلی پتلی انوشکا شرما کھانے پینے کے معاملے میں بہت محتاط ہیں لیکن جب بات ہو ان کے فیورٹ بٹر چکن کی تو پھر انھیں اسے کھانے سے کوئی نہیں روک سکتا۔ انوشکا ''میٹ لور'' ہیں۔ کھانا ان کی امی کے ہاتھ کا بنا ہو تو وہ کبھی بھی نہیں چھوڑ سکتیں۔

کرینا کپور

کون کہہ سکتا ہے کہ اسمارٹ فگر کی حامل کرینا کی پسندیدہ غذا پاستا اور پیزا ہے۔ جب بھی موقع ملے وہ چپکے سے پیزا کھا لیتی ہیں۔ عام طور پر کرینا سیلڈز اور جوسز پر زندہ رہتی ہیں۔ اٹالین کوزین کرینا کپور کی پسندیدہ کوزین ہے۔

اکشے کمار

مسٹر کھلاڑی کی فیورٹ فوڈ تھائی گرین کری ہے۔ انھیں یہ ڈش مکمل مہارت سے بنی ہوئی پسند ہے۔ لہٰذا ان کے معیار پر پورا اترنا عام کُک کے بس کی بات نہیں۔

عامر خان

مسٹر پرفیکٹ کو مغلئی کھانے بہت پسند ہیں۔ شاہی بریانی ہو یا روغن جوش، عامر خان یہ کھانے رغبت سے کھاتے ہیں۔ یہ اور بات ہے کہ انھیں اپنی صحت پر اثر انداز نہیں ہونے دیتے۔

مادھوری ڈکشٹ

مچھلی سے مادھوری ڈکشٹ کی محبت کوئی ڈھکی چھپی بات نہیں۔ انھیں نہ صرف مچھلی پسند ہے بلکہ وہ اپنی خاص ریسپی کے ذریعے مچھلی تیار کرتی ہیں جس کا نام Creamed Fish ہے۔ ان کی ریسپی بالی وڈ میں کافی مقبول ہے۔

WWW.PAKSOCIETY.COM
Water Proof Volume Mascara
(RM 002)
Control the waterproof volume up to 6 times for ultra-resistantlashes with 16 hours wear. It's formula wraps and seals lashes one layer at a time. Soft, supple lashes with no smudging or one layer at a time. Soft, supple lashes with no smudging or clumping, 16 hour hold. Strong brush intensifies lashes from root to tip.
Available In 18 Different Colors.
Terracotta Single Blush On / Eyeshadow (R-201)
Available In 12 Different Shades
Water Eye Liner (R-4)
Rivaj's special eyeliner that won't smudge, whether you are swimming, dancing, crying with happiness or even sleeping. Practical and easy to apply Dip Eyeliner.
Available In 16 Different Colors
Compact Face Powder (6 Color)
It lets your skin breathe, for a fresh, natural look that lasts. Our shine- free formula helps make pores less visible, so skin looks soft, smooth and naturally beautiful.
Available In 06 Different Shades
Mineral Foundation Stick
Mineral foundation stick is flawless, ultra light, fresh & comfortable In texture. You can apply it directly on your skin and it won't fade all day
Available In 06 Different Shades
Perfect Coverage Mineral Foundation
It is medium to high coverage and help a seamlessly cover imperfections! It leaves you only with a velvety soft matte finish, perfect complexion, a flawless-looking, shine-free face...
Available In 05 Different Shades
Neon Nail Polish
Glossy long lasting finish, neon nail polishes are the latest trend the world is falling in love with. Vibrant yellows, greens, blues Neon Nail Polishes are for the young at heart
Available In 13 Different Colors
Rivaj UK
Color Fusion Lip Stick
Fusion lipstick are rich colored. It has an amplified finish, so it is premier and more opaque butt still has a shine.
Available In 32 Different Colors
Cleansing Milk
Rivaj advance whitening make-up remover cleansing milk have delicate milky texture. It gently wipes off make up from face and eyes leaving soothing and softening skin.
Color Fusion Nail Polish 14 Ml
Enhance the beauty of your nails to perfection, the lush colors featured in rivaj nail polish collection. Colors makes the world beautiful, so take a peek at the following nail polish hues.
Available In 60 Different Colors
RIVAJ COSMETICS
" Simply Gorgeous"
Brings You Complete Range Of Color Cosmetics, Toiletries and Accessories.
International Brand On Local Price.
Olive Mask
Massage Cream (Honey & Almond)
Rivaj Massage cream with Honey & Almond. Extracts the benefits include improvement of facial tone, younger looking skin, slow down aging process, radiant skin by minimizing fine lines and relaxation of muscles.
Face Wash
It is very important for a clear and healthy skin that you use a good face wash at least twice daily when doing your cleansing routine. Rivaj Face wash leaves your skin clean and fresh without drying.
Facial Capsules
A light weight silky, smooth serum for your face, hand and neck that instantly infuses your skin with young restoring ceramides. Reduce the appearance of fine lines and wrinkles, absorbs quickly to and gives you youthful & brightened completion. Gives you skin that's noticeably softener and smoother. Use bed time and in the morning.
Apricot Facial Scrub
Facial scrub with Apricot extracts & whitening ingredients. It removes deposit of grime & dead skin cells. Its regular use removes black heads, pigmentation and fresh inner layer of skin is revealed.
Fruit Polisher
Acne Dead Sea Mineral Mask
Botanical Whitening Mask
Rivaj Cosmetics
www.Rivaj-uk.com
WWW.PAKSOCIETY.COM

Cook like a Chef

کوکنگ کے حوالے سے آپ کے مسائل اور سوالات کے حل و جوابات ہمارے ایکسپرٹس کی ماہرانہ رائے کی روشنی میں درج ذیل ہیں۔

س: کھانا پکاتے وقت آئل کو کس حد تک گرم کرنا چاہیے؟

ج: آئل نہ تو اتنا ٹھنڈا ہو کہ اس میں اجزاء ڈالیں تو کڑکڑانے کی آواز نہ آئے، نہ ہی اتنا گرم ہو کہ اس میں دھواں اٹھنے لگے۔

س: کیا کسی بھی طرح کا کھانا کسی بھی قسم کے آئل میں پکایا جاسکتا ہے؟

ج: کسی حد تک تو ایسا کرنا ٹھیک ہے لیکن بہتر ہوگا کہ آپ دو سے تین اقسام کے آئل کچن میں رکھیں اور حسب ضرورت استعمال کریں۔ اگر آپ سیسمی آئل میں کوئی چیز فرائی یا بیک کریں تو اس کی خوشبو اور ذائقہ کھانے پر اثر انداز ہوگا۔ کھانے کا ذائقہ بہتر بھی ہوسکتا ہے لیکن کبھی کبھار آئل کا ذائقہ ڈش کے ذائقے پر حاوی ہوجاتا ہے۔ اس لیے کوکنگ آئل، گھی اور مکھن وغیرہ کا استعمال زیادہ مناسب ہے۔ فلیورڈ آئل کا استعمال مخصوص کھانوں کے لیے بہترین ہے۔ جیسا کہ کوکونٹ آئل کے استعمال سے ہر چیز میں نٹی ٹیسٹ آئے گا۔ کوکنگ اور اولیو آئل ہر طرح کے کھانوں کے لیے استعمال کیے جاسکتے ہیں۔

س: عام طور پر چاول پکاتے ہوئے جڑ جاتے ہیں، ان کا کیا کیا جائے؟

ج: چاولوں کا جُڑ جانا کسی حد تک چاولوں کی قسم پر بھی منحصر ہے۔ اچھی قسم کے چاول یوں نہیں جڑتے۔ دوسری بات چاولوں میں پانی کی مناسب مقدار ہے۔ جتنے چاول ہوں، اس سے تقریباً دوگنا پانی ڈالیں۔ پانی اچھی طرح اُبلنے لگے تب چاول پانی میں ڈالیں۔ تیار ہوجانے پر چاولوں کو کھلے برتن میں نکال لیں تاکہ جڑنے نہ پائیں۔

س: اکثر فرائی کی ہوئی اشیاء کرسپی نہیں ہوتیں یا اس طرح نہیں بنتیں جیسی کہ مارکیٹ میں ہوتی ہیں۔ اس کی کیا وجہ ہے؟

ج: اس کی وجہ یہ ہوسکتی ہے کہ آپ نے ٹھنڈے آئل میں ہی تلنا شروع کر دیا ہو۔ آئل جتنا ٹھنڈا ہوگا، اتنا ہی زیادہ اجزاء میں جذب ہوگا لہٰذا فرائی کی ہوئی اشیاء آئلی اور نرم ہوں گی۔ دوسری وجہ آئل کو بہت زیادہ درجہ حرارت پر گرم کرنا ہے۔ اگر آنچ تیز ہو تو بیٹر جلد پک جاتی ہے اور اندر کی چیز کچی رہ جاتی ہے۔ مختلف اشیاء کو فرائی کرنے کا درجہ حرارت مختلف ہوتا ہے۔ اس بات کا خیال بھی رکھیں کہ ایک دم سے فرائنگ پین میں زیادہ مقدار میں اجزاء نہ ڈالیں۔ آئل کی مناسبت سے مناسب مقدار میں ہی اجزاء ڈالیں۔ زیادہ دیر پکاتے رہنے سے بھی کرسپی پن ختم ہوجاتا ہے اور اجزاء سخت ہوجاتے ہیں۔

کوکنگ اور اولیو آئل ہر طرح کے کھانوں کے لیے استعمال کیے جاسکتے ہیں

س: اگر گوشت یا سبزی وغیرہ زیادہ گل جائیں تو اس کا کیا کریں؟

ج: آپ اس سبزی کو درست شکل تو نہیں دے سکتے البتہ انھیں میش کرکے سوپ اور رول وغیرہ بنا سکتے ہیں۔ ان کے پراٹھے بنائے جاسکتے ہیں یا پھر آپ انھیں ٹاکوز میں استعمال کرسکتے ہیں۔ ان میں مزید کچھ اجزاء شامل کرکے سینڈوچ بھی بنا سکتے ہیں۔

س: اکثر فرائی کرتے ہوئے کوٹنگ اتر جاتی ہے، اس کا کیا حل ہے؟

ج: کوٹنگ بہت زیادہ پتلی یا گاڑھی نہیں ہونی چاہیے۔ کوٹنگ کرکے تھوڑی دیر کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں پھر فرائی کریں۔ فرائی کرنے کے لیے آئل کو پہلے اچھی طرح گرم کرلیں پھر درمیانی آنچ پر فرائی کریں۔ میٹ وغیرہ کی کوٹنگ کے لیے بریڈ کرمبز، میدہ اور انڈا استعمال کریں۔ میدے میں اچھی طرح رول کرکے انڈے میں ڈپ کریں پھر بریڈ کرمبز لگا کر ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔ وقت ضرورت فرائی کرلیں۔

س: کھانا تیار کرتے ہوئے بعض اوقات کھانے کا رنگ نہیں نکلتا، کھانے کو کیسے خوش رنگ بنایا جاسکتا ہے؟

ج: اس کے لیے ضروری ہے کہ مصالحہ اچھی طرح بُھنا جائے۔ پیاز اور لہسن، ادرک فرائی کرنے کے بعد ہلدی ڈال کر چند سیکنڈ بھونیں۔ جب رنگ نکل آئے تو ٹماٹر ڈال کر اچھی طرح پکائیں۔ اس وقت تک بھونیں جب تک آئل سطح پر نہ آجائے۔ جب مصالحہ خوش رنگ ہوگا تو کھانے کا ذائقہ اور رنگت بھی خوشگوار ہوگی۔

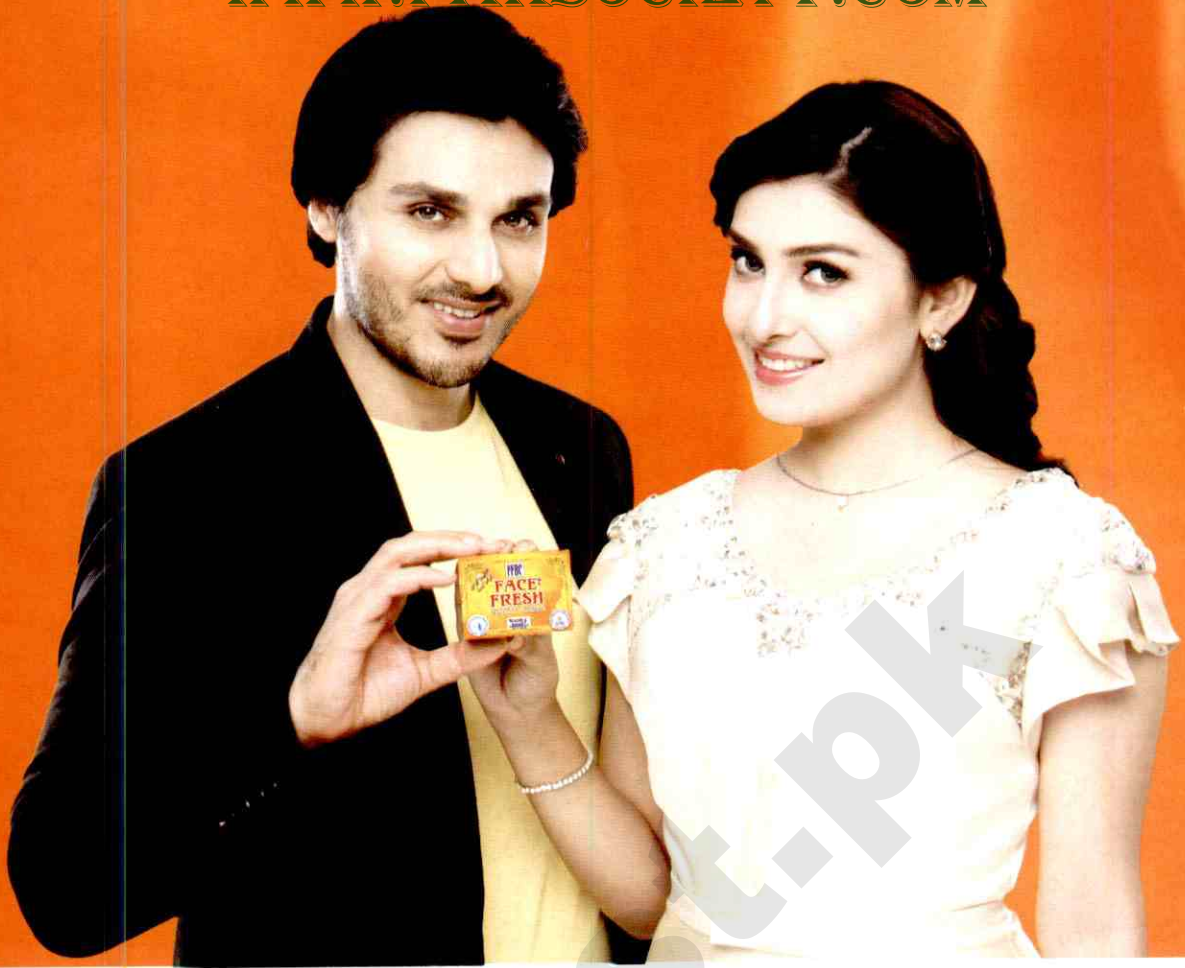
س: لہسن چھیلنے کا کوئی آسان طریقہ بتادیں، جس سے ناخن نہ ٹوٹیں؟

ج: لہسن کو رات بھر کے لیے پانی میں ڈبو کر رکھ دیں۔ صبح تک نرم ہوکر چھلکے آسانی سے اتر جائیں گے۔ مارکیٹ میں چھیلا ہوا لہسن بھی دستیاب ہوتا ہے، آپ وہ بھی خرید سکتی ہیں۔

س: کیا سبزیوں کو بغیر چھیلے پکایا جاسکتا ہے؟

ج: پھل ہوں یا سبزیاں، اگر بغیر چھیلے کھائے جائیں تو ان کی غذائیت اور اہمیت میں قدرے اضافہ ہوجاتا ہے۔ بہت سی ایسی سبزیاں ہیں جو بغیر چھیلے پکائی جاسکتی ہیں مثلاً بینگن، آلو، ٹینڈے وغیرہ۔ کچھ سبزیوں کے چھلکے اتار کر ان کی بُھجیا بھی تیار کی جاسکتی ہے۔ مثلاً کریلوں کے چھلکے اور بیجوں کی بُھجیا بہت مزے کی ہوتی ہے اور کئی امراض کے علاج میں معاون بھی ہے۔

س: اُبلے ہوئے چاول اکثر کھلے ہوئے اور الگ الگ نہیں بنتے، اس بارے کچھ بتائیں۔

ج: اگر چاولوں کے پانی میں لیموں کا رس اور تھوڑا سا آئل یا مکھن ڈال دیا جائے تو چاول کھلے کھلے اور الگ الگ بنیں گے۔ اُبالنے سے پہلے چاولوں کو مناسب وقت تک بھگوئے رکھنا بھی ضروری ہے۔

PCSIR سے تصدیق شدہ اور پاکستان کی پہلی اور واحد کریم جو Infection Control Society Pakistan سے بھی تصدیق شدہ ہے۔

لیموں

غذائیت کا خزانہ

کسی زمانے میں لیموں اتنے نایاب ہوا کرتے تھے کہ بادشاہوں کو تحفے میں پیش کیے جاتے تھے

لیموں کا درخت سارا سال پھل دیتا ہے۔ ایک درخت ایک سال میں 600-500 پاؤنڈ لیموں پیدا کرتا ہے۔ لیموں وٹامن سی، کیلسیم، پوٹاسیم اور فائبر سے بھرپور غذا ہے۔ اینٹی بیکٹیریل خصوصیات کی بنا پر طبی لحاظ سے بھی مفید ہے۔ غذائیت اور صحت کے ساتھ ساتھ اس میں بے پناہ دیگر خصوصیات بھی موجود ہیں۔ یہ جلد کا محافظ اور بالوں کی صحت کا ضامن ہے۔ بہت سی صورتوں میں اس کے ٹوٹکے بھی کارگر ثابت ہوتے ہیں۔ گرمیوں اور حبس کے دنوں میں اس کی سکنجبین راحت بخش ہوتی ہے۔ چھوٹا سا یہ پھل مزید کن خصوصیات کا حامل ہے، آیئے جانتے ہیں۔

لیمن واٹر

صبح سویرے پانی میں لیموں کا رس ملا کر پینا انسانی جسم کے لیے نہایت مفید ہے۔ اسے ''پرفیکٹ مارننگ ڈرنک'' کہا جائے تو بے جانہ ہوگا۔ یہ نظام انہضام کو بہتر بناتا اور جسم سے فاضل مادوں کے اخراج میں بھی معاون ہے۔ معدے میں جلن کی صورت میں لیمن واٹر پینا مفید ہے۔ یہ جگر میں کیلسیم اور آکسیجن کا لیول برقرار رکھتا ہے۔ لیموں کا رس دانتوں کے لیے کسی حد تک نقصان دہ ثابت ہوسکتا ہے۔ اس لیے اسے ہمیشہ پانی میں مکس کر کے استعمال کریں اور پینے کے بعد کلی بھی کرلیں۔

سکروی

سکروی کے علاج میں لیموں بہت مفید ہے۔ 1947ء میں ایک انگریز نیول سرجن نے سکروی کے علاج کے لیے لیموں کا نسخہ دیا۔ اس کے مطابق سکروی کے شکار سپاہیوں کو روزانہ لیموں کا رس یا لیمن واٹر غذا میں شامل کرنا چاہیے۔

> ''ایڈمنڈ ہیلری، جس نے سب سے پہلے ماؤنٹ ایورسٹ کو سر کیا، نے اس بات کا اعتراف کیا کہ اُن کی کامیابی میں لیموں کا بھی اہم کردار ہے''

ماؤنٹ کلائم بِنگ

پہاڑوں پر چڑھنے کے شوقین افراد کو اکثر آکسیجن کی کمی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ لیمن واٹر چونکہ جگر میں کیلسیم اور آکسیجن کے لیول کو برقرار رکھنے میں معاون ہے اس لیے ماؤنٹیرینز کے لیے لیموں ساتھ لے جانا ضروری ہے۔ ایڈمنڈ ہیلری، جس نے سب سے پہلے ماؤنٹ ایورسٹ کو سر کیا، نے اس بات کا اعتراف کیا کہ اُن کی کامیابی میں لیموں کا بھی اہم کردار ہے۔

اینٹی بیکٹیریا

لیموں کے رس میں اینٹی بیکٹیریل خصوصیات موجود ہیں۔ ملیریا، ہیضہ اور ٹائیفائیڈ جیسی خطرناک بیماریوں کے بیکٹیریاز کو ختم کرنے کی صلاحیت لیموں کے رس میں موجود ہے۔ نزلہ، زکام اور دیگر انفیکشنز کی صورت میں بھی مفید ہے۔

اینٹی کینسر

لیموں میں 22 اینٹی کینسر کمپاؤنڈز پائے جاتے ہیں۔ یہ کمپاؤنڈز کینسر کے ٹیومرز کو بڑھنے سے روکتے ہیں۔

جلد کی حفاظت

لیموں کے سلائس کاٹ کر آہستہ آہستہ جلد پر ملیں۔ جلد خشک ہونے پر ٹھنڈے پانی سے چہرہ دھولیں۔ ایک عدد کیلا میش کر کے اس میں پانچ قطرے لیموں کا رس شامل کریں۔ اس آمیزے کو چہرے پر ملیں اور دس سے پندرہ منٹ تک لگا رہنے دیں۔ خشک ہونے پر دھولیں۔ اس سے چہرے کی جلد نرم و ملائم ہوجائے گی۔ ایک لیموں کے رس میں ایک چمچ شہد اور ایک چمچ ویجی ٹیبل آئل ڈالیں۔ مکس کر کے ہاتھوں، بازوؤں، کہنیوں اور پاؤں پر مساج کریں۔ اس سے نہ صرف جلد صاف ستھری بلکہ خشکی بھی ختم ہوجائے گی۔

بالوں کی حفاظت

بالوں میں چمک پیدا کرنے کے لیے اچھے شیمپو سے بال دھوئیں۔ پھر ایک ٹب میں نیم گرم پانی ڈالیں۔ اس میں ایک لیموں کا رس اچھی طرح نچوڑیں۔ پانچ منٹ کے لیے بالوں کو اس پانی میں ڈبوئے رکھیں۔ اس کے بعد تازہ پانی سے بال نتھار لیں۔ اس سے بالوں میں قدرتی چمک پیدا ہوتی ہے۔ یہ کنڈیشنر کا کام بھی کرتا ہے۔ تین چمچ سرسوں کے تیل میں ایک لیموں کا رس شامل کریں اور اسے اچھی طرح ملا کر بالوں میں مساج کریں۔ ایک گھنٹے بعد بال دھولیں، بالوں سے خشکی کا خاتمہ ہوجائے گا۔

اچھے لیموں کا انتخاب

موٹی اسکن والا لیموں باریک اور پتلی جلد والے لیموں کی نسبت زیادہ جوسی ہوتا ہے۔ اس میں منرلز کی مقدار بھی نسبتاً زیادہ ہوتی ہے۔ اچھا اور تازہ لیموں پیلے رنگ کا ہوتا ہے۔ ایسا لیموں جس میں سبز دھاریاں ہوں، ابھی پوری طرح تیار نہیں ہوتا۔ گھر میں درمیانے درجہ حرارت پر لیموں 10-8 دن تک محفوظ رکھے جاسکتے ہیں جب کہ ریفریجریٹر میں 5-4 ہفتے تک محفوظ رہتے ہیں۔

لیموں کا استعمال

لیموں نہ صرف غذائیت کے اعتبار سے فائدہ مند ہے بلکہ یہ خوش رنگ پھل باؤل میں ڈال کر ٹیبل یا ریفریجریٹر میں بھی رکھیں تو خوبصورتی میں اضافے کا باعث ٹھہرے گا۔ اسے مختلف طریقوں سے استعمال کر کے کھانے کے ذائقے میں اضافہ کیا جاسکتا ہے۔

- لیموں کا رس سلاد کی ڈریسنگ میں ضرور شامل کریں۔ اس سے نہ صرف سلاد کے اجزاء تروتازہ رہیں گے بلکہ سلاد کے ذائقے اور غذائیت میں بھی اضافہ ہوگا۔ لیموں کا رس پانی میں مکس کر کے آئس کیوب ٹرے میں ڈالیں اور جما کر ڈرنکس میں استعمال کریں۔
- لیموں کے رس کے علاوہ اس کے چھلکے کے بھی بے تحاشا استعمال و فوائد ہیں۔ لیمن زیسٹ کو کیک، کوکیز اور کئی طرح کی ڈشز میں استعمال کیا جاسکتا ہے۔
- نہاتے وقت پانی میں لیموں کا رس شامل کرلیں تو پسینے کی بدبُو سے نجات رہے گی۔ یہ اسکن کے لیے بھی فائدہ مند ہے۔
- واٹر اسپرے والی بوتل میں لیموں کا رس مکس کر کے کمرے میں اسپرے کریں تو یہ ایئر فریشنر کا کام دے گا۔
- لیموں کا رس فرنیچر کی پالش میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔
- لیموں کا رس پرانی دھاتوں اور برتنوں کی صفائی کے لیے بہت کارآمد ہے۔ لیموں کے سلائس کاٹ کر برتن پر ملنے سے زنگ اور میل کچیل دور ہوجاتا ہے۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

Turn into Trash Crafts

زائد اور فالتو چیزوں سے کارآمد اشیاء بنانے کا شوق نہ صرف خواتین کی تخلیقی صلاحیتوں کو اجاگر کرتا ہے بلکہ اس سے گھر کی آرائش و زیبائش میں بھی خاطر خواہ اضافہ کیا جاسکتا ہے۔ ویسے تو یہ خواتین کی ذہانت پر منحصر ہے کہ وہ کس چیز سے کس حد تک فائدہ اٹھاسکتی ہیں تاہم آپ کی آسانی کے لیے ہم کچھ منفرد اور کارآمد آئیڈیاز لیے حاضر ہیں جو یقیناً آپ کو پسند آئیں گے۔

پہلا آئیڈیا تو گھر میں موجود فالتو، ضرورت سے زائد ایسے ٹائرز کا ہے جو ناکارہ اور بے کار ہو چکے ہوں۔ ان ٹائرز کو بہت سے مقاصد کے لیے استعمال کیا جاسکتا ہے مثلاً......

کرسی کے طور پر استعمال کریں

ٹائر کی صفائی کر کے اس پر خوبصورت سا کور چڑھا لیں۔ کور نہ بھی چڑھائیں تو یوں بھی ٹھیک ہے۔ اب اس کے اوپر کُشن رکھ دیں۔ کُشن کا سائز اتنا ہونا چاہیے کہ وہ ٹائر کی خالی جگہ کو اچھی طرح سے ڈھانپ دے۔ یہ کُشن آپ گھر میں بھی تیار کرسکتی ہیں۔ فالتو کپڑوں اور سلائی سے بچ جانے والی اضافی کترنیں اکٹھی کر کے کُشن کے کور میں بھر لیں۔

جھولے کے طور پر استعمال کریں

باغیچوں اور گھر کے لان میں ٹائر کی مدد سے جُھولا بنایا جاسکتا ہے۔ اس کے لیے مضبوط رسی یا زنجیر کی ضرورت ہوگی۔ عام طور پر یہ جُھولا درخت کے ساتھ باندھا جاتا ہے۔ اس لیے مضبوط تنے والے درخت کا انتخاب کریں تا کہ گرنے اور ٹوٹنے کا خدشہ نہ ہو۔

لان کی خوبصورتی بڑھائیں

لان کی خوبصورتی بڑھانے کے لیے ٹائروں کو مختلف طریقوں سے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ ان میں گملے اور پھول دار پودے

رکھے جاسکتے ہیں۔ ان کی مدد سے گارڈن ٹریک بھی بنایا جاسکتا ہے۔ اگر انھیں مختلف رنگوں سے پینٹ کرلیا جائے تو اور بھی خوبصورت دکھائی دیں گے۔

جینز کی مدد سے وال ہینگر بنانا

گھر میں استعمال کی جانے والیں ایسی بہت سی چھوٹی موٹی اشیاء ہوتی ہیں، جن کی ضرورت تقریباً روزانہ پڑتی ہے اور انھیں ڈھونڈنے میں خاصا وقت بھی صرف ہوجاتا ہے۔ مثلاً سوئی دھاگا، قینچی، انچی ٹیپ، چابیاں وغیرہ۔ ان اشیاء کو ایک جگہ پر رکھا ہو تو ڈھونڈنے کی زحمت نہیں اٹھانا پڑتی۔ اس مقصد کے لیے مارکیٹ میں وال ہینگرز دستیاب ہوتے ہیں۔ ان میں 4-3 پاکٹس بنی ہوتی ہیں جن میں چھوٹی موٹی اشیاء رکھ سکتے ہیں۔ یہ ہینگرز گھر میں بھی تیار کیے جاسکتے ہیں۔ اس کے لیے کوئی پائیدار کپڑا یا پرانی جینز لیں اور ایک جیسے سائز کی پاکٹس کاٹ لیں۔ پھر رومال کے سائز میں جینز کا کپڑا لیں اور اس کے اوپر یہ پاکٹس سلائی کردیں۔ دیوار کے ساتھ لٹکانے کے لیے اس میں اوپر ایک رِبن یا باریک رسی گزاریں اور سلائی لگا کر دیوار پر لٹکا دیں۔ اس میں ضرورت کی اشیاء رکھ سکتے ہیں۔ کپڑے پر پینٹنگ یا ایمبرائڈری کر کے اسے مزید خوب صورت بنایا جاسکتا ہے۔

ونڈ چین

گھر میں موجود فالتوں چابیوں سے ونڈ چین بنائی جاسکتی ہے۔ ایک رسی کو برابر کی لمبائی میں کاٹ کر ہر حصے میں ایک طرف چابی باندھیں اور دوسری طرف سے کسی ہینگر یا دیوار میں کیل کی مدد سے باندھ دیں۔ گھر میں موجود بیل اور درخت پر بھی یہ چین باندھی جاسکتی ہے۔ اسے مزید خوب صورت بنانے کے لیے چابیوں پر خوش رنگ دھاگہ چڑھایا جاسکتا ہے۔

Learning ho ya fun
Stylish har dum
STYLO
KIDZ
hamara aur mama
ka favourite
Our latest school and spring collection is now available in stylo outlets
For online shopping visit www.styloshoes.com

What is in our BINS?

کھانا اللہ تعالٰی کی نعمت ہے جس کے لیے جتنا شکر ادا کیا جائے اتنا ہی کم ہے۔ عموماً دیکھا جاتا ہے کہ اس نعمت کا شکر ادا کرنے کے بجائے ہم بے دریغی سے کھانا ضائع کرتے ہیں۔
کھانا ایک دن پرانا ہو جائے یا پسند کا نہ بنا ہو تو اسے ضائع کر دیتے ہیں، بغیر سوچے کہ کسی غریب کے کام آ سکتا ہے یا پھر ہم اسے دیگر ڈِشز میں استعمال کر کے ضائع ہونے سے بچا سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر اگر گزشتہ دن میں بنے ہوئے چنے بچ گئے ہوں تو آپ ان میں پیاز، ٹماٹر، نمک اور سرخ مرچ شامل کر کے مزے دار چاٹ بنا سکتے ہیں۔ بچی ہوئی سبزیوں کو فلنگ کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔ مزید ایسے کون سے طریقے ہیں جنھیں اپنا کر خوراک کو ضائع ہونے سے بچایا جا سکتا ہے، آیئے دیکھتے ہیں۔

کھانے پینے کی اشیاء کی خریداری

ایک ہفتے کے دوران کھانے پینے کی جو بھی اشیاء درکار ہوں ان کی لسٹ بنالیں۔ کوشش کریں کہ ضرورت سے زائد کوئی ایسی چیز نہ خریدیں، جس کے ضائع یا خراب ہونے کا امکان ہو۔ ریفریجریٹر میں رکھی جانے والیں اشیاء ریفریجریٹر میں ہی رکھیں۔ غیر ضروری اشیاء کی خریداری نہ کریں۔

جتنی ضرورت ہو، اتنی ہی چیز خریدیں

کسی بھی چیز کی مقدار کا تعین ضرورت کے مطابق کریں۔ مثلاً اگر کسی ڈش میں آپ نے فروٹس ڈالنے ہوں تو ضرورت کے مطابق ہی فروٹس خریدیں۔ اگر اضافی ہوں بھی تو اتنے ہی چھیل کر کاٹیں جتنے کہ درکار ہوں۔ مصالحہ جات اور خشک میوہ جات کی خریداری بھی مناسب مقدار میں کریں کیوں کہ ان اشیاء کی ضرورت پڑتی ہی رہتی ہے۔ کھانے میں تمام اجزاء خاص کر مصالحہ جات احتیاط سے ڈالیں تاکہ نمک، مرچ تیز ہونے کی وجہ سے کھانا بیکار نہ پڑا رہے۔ جو اشیاء یا سبزیاں جلد خراب ہونے کا اندیشہ ہو، انھیں ہفتے کے آغاز میں ہی پکالیں۔

ضرورت کے مطابق پکائیں

اگرچہ کھانا پکانے کے بعد اُسے محفوظ کیا جا سکتا ہے، لیکن کوشش کریں کہ اتنا ہی کھانا پکائیں جتنی ضرورت ہو۔ تازہ بنا ہوا کھانا نہ صرف صحت کے لیے بہترین بلکہ غذائیت بخش بھی ہوتا ہے۔

ضرورت کے مطابق کھائیں

پلیٹ میں صرف اتنا ہی کھانا نکالیں، جتنی بھوک ہو، عموماً پلیٹ بھر کر کھانا نکال لیا جاتا ہے جو بعد میں ضائع کرنا پڑتا ہے۔ بچوں کو بھی پلیٹ میں ان کی بھوک کے مطابق کھانا دیں اور ضائع کرنے سے منع کریں۔

کھانا پیک کروالیں

اگر آپ کسی ریسٹورنٹ وغیرہ میں کھانا کھانے جائیں تو بچ جانے والا کھانا پیک کروالیں۔ اکثر لوگ اس میں عار محسوس کرتے ہیں، لیکن یہ کھانا چونکہ بعد میں پھینک دیا جاتا ہے، اس لیے گھر لے جانا بہتر ہے۔ گھر میں کوئی فرد اسے کھا سکتا ہے۔ اس سے کھانے کا ضیاع نہیں ہوگا۔

اشیاء کو تازہ رکھیں

مختلف ٹوٹکوں کے ذریعے اجزاء کو تازہ رکھنے کے حوالے سے معلومات حاصل کریں۔ یہ جاننا ضروری ہے کہ کون سے پھلوں کو ریفریجریٹر میں محفوظ کرنا چاہیے اور کون سی سبزیوں کو اسٹور کرنے سے پہلے دھونا نہیں چاہیے۔

ریفریجریٹر کا درجہ حرارت مناسب رکھیں

پھلوں اور سبزیوں کو زیادہ عرصے تک تروتازہ رکھنے کے لیے ریفریجریٹر کا درجہ حرارت مناسب رکھیں، کیوں کہ زیادہ درجہ حرارت میں اشیاء خراب ہو جاتی ہیں اور کم درجہ حرارت پر جم جاتی ہیں۔

فریز کردیں

بہت سی اشیاء کو فریز کر دینا بہتر ہوتا ہے، تاکہ انھیں لمبے عرصے تک استعمال کیا جا سکے۔ ضرورت کے وقت نکال کر روم ٹمپریچر پر رکھ لیں۔

بچی ہوئی اشیاء کو دوبارہ استعمال کریں

- رات کا بچا ہوا کھانا اگلے دن دوپہر میں گرم کر کے کھایا جا سکتا ہے۔
- بچی ہوئی سبزیوں سے سلاد تیار کی جا سکتی ہے۔
- بچے ہوئے مختلف کھانوں کو مکس کر کے ان کی گریوی بنائی جا سکتی ہے۔
- پاستا، نوڈلز وغیرہ بچ جائیں تو انھیں رول یا سموسے کی فِلنگ کے طور پر استعمال کیا جا سکتا ہے۔
- بچے ہوئے چکن، مٹن اور بیف سے سوپ تیار کیا جا سکتا ہے۔ بچا ہوا کھانا سینڈوچ، برگر اور ٹاکوز میں استعمال کیا جا سکتا ہے۔
- فروٹس خراب ہونے کا اندیشہ ہو تو انھیں کسٹرڈ، ٹرائفل وغیرہ میں استعمال کریں۔ دہی میں پھل ڈال کر ریفریجریٹر میں رکھیں۔ یہ بچوں کے لیے مزے کی ڈش ہوگی۔
- بچے ہوئے اُبلے چاولوں میں دودھ اور چینی ڈال کر پڈنگ تیار کی جا سکتی ہے۔
- اضافی کھانا ضائع کرنے کے بجائے کسی ضرورت مند کو دے دیں یا پھر پرندوں وغیرہ کو ڈال دیں۔

کھانے کو ضائع ہونے سے بچانے کے بہت سے طریقے ہیں لیکن اہم بات یہ ہے کہ اسے ضائع کرنے کی نوبت ہی نہ آئے۔ اس ضمن میں ضروری ہے کہ ضرورت کے مطابق پکایا اور کھایا جائے۔ ہمارا مذہب بھی ہمیں اس گراں قدر نعمت کے ضیاع سے روکتے ہوئے رزق کی قدر کا درس دیتا ہے۔ تو آج سے تہیہ کرلیں اور گھر کے تمام افراد میں یہ عادت پروان چڑھائیں کہ کھانا ضائع نہیں ہونے دیں گے۔

یوں تو آپ ﷺ کے دل میں تمام بنی نوع انسانی کے لیے محبت وشفقت کے جذبات پائے جاتے تھے مگر چونکہ فطری طور پر انسان اپنے اہل وعیال اور قبیلہ کی نسبت سے پہچانا جاتا ہے، اسی بنا پر آپ ﷺ نے اپنی اولاد سے محبت وشفقت کا ایک اعلیٰ نمونہ قائم کیا۔ اہل عرب اپنے بچوں کو چومنا، ان سے لاڈ پیار کرنا، اپنی سرداری کے منافی سمجھتے تھے مگر آپ ﷺ نے ہمیشہ اس رسم بد کی مذمت فرمائی۔

آپ ﷺ اپنے بچوں کو گود میں اُٹھا لیتے، بعض اوقات کندھے پر بٹھا لیتے۔ سواری پر ہوتے تو اپنے آگے پیچھے انھیں سوار کر لیتے۔ ان کی پیشانی کو چومتے اور انھیں خیر و برکت کی دعا دیتے۔ آپ ﷺ انھیں جنت کے گلدستے قرار دیتے، انھیں سونگھتے اور اپنے سینے سے چمٹا لیتے۔ ایک سردار (اقرعؓ بن جابس) نے آپ ﷺ کو بچوں سے پیار کرتے دیکھا تو کہا: میرے دس بیٹے ہیں۔ میں نے آج تک ان سے پیار نہیں کیا۔ آپ ﷺ نے یہ سنا تو فرمایا: جو کسی پر رحم نہیں کرتا، اس پر بھی رحم نہیں کیا جاتا۔ اگر خدا نے ہی تیرے دل سے رحم کا جذبہ نکال دیا ہے تو میں کیا کروں۔ آخری عمر میں جب اللہ تعالیٰ نے آپ ﷺ کو ایک بیٹا عطا کیا تو آپ ﷺ کو از حد مسرت ہوئی۔ آپ ﷺ نے اس کا نام ابراہیمؑ رکھا۔ ان کی دودھ پلائی ایک لوہار کی بیوی ام سیف (ام بردہ بنت المنذرؓ) کے سپرد تھی۔ آپ ﷺ وقتاً فوقتاً اپنے لخت جگر کو دیکھنے کے لیے ان کے ہاں تشریف لے جاتے اور دھوئیں سے معمور مکان میں بیٹھ کر اپنے بیٹے کو پیار کرتے۔ جب ان کا وصال ہوا تو آپ ﷺ کی آنکھیں ڈبڈبا آئیں۔ کسی نے پوچھا: آپ ﷺ رو رہے ہیں حالانکہ آپ ﷺ تو رونے سے منع کیا کرتے ہیں۔ فرمایا: یہ تو فرط محبت (رحم) ہے جب کہ میں نوحہ کرنے سے منع کرتا ہوں۔ پھر دفن کرتے وقت فرمایا: دل غم گیں ہے اور آنکھیں اشک بار مگر ہم وہی کہتے ہیں جو خدا کو پسند ہے۔ پھر فرمایا: اے ابراہیمؑ ہم تیرے جدا ہونے پر افسردہ ہیں۔

آپ ﷺ کی نرینہ اولاد زندہ نہ رہی البتہ چار صاحبزادیاں زندہ رہیں اور شادی شدہ ہونے کے بعد وفات پائیں۔ آپ ﷺ نے ان سے اور ان کی اولاد سے جو محبت اور شفقت کا برتاؤ کیا وہ اپنی مثال آپ ہے۔ حضرت زینبؓ کی صاحبزادی امامہؓ سے آپ ﷺ بے حد شفقت فرماتے تھے۔ ایک مرتبہ اس حال میں نماز پڑھائی کہ حضرت امامہؓ آپ ﷺ کے کندھے پر سوار تھیں، جب رکوع کرتے تو نیچے اُتار دیتے، جب قیام فرماتے تو دوبارہ اُٹھا لیتے۔

آپ ﷺ کی چھوٹی اور سب سے آخر میں وفات پانے والی صاحبزادی حضرت فاطمہؓ سے آپ ﷺ کو بے حد محبت تھی۔ آپ ﷺ انھیں اپنے دل کا ٹکڑا قرار دیتے۔ آپ ﷺ سفر کرنے سے پہلے سب سے آخر میں اور واپسی پر سب سے پہلے انہی سے ملتے۔ وہ جب آپ ﷺ کو ملنے تشریف لاتیں تو اُٹھ کر ان کا استقبال فرماتے اور شفقت سے ان کا ہاتھ چومتے اور انھیں اپنی جگہ بٹھاتے۔ ان کے صاحبزادوں حضرت حسنؓ و حسینؓ سے بھی آپ ﷺ بے حد محبت آمیز برتاؤ فرماتے۔ انھیں گود میں اُٹھاتے، چومتے اور دعا فرماتے کہ اے اللہ! جس طرح میں ان سے محبت کرتا ہوں تو بھی ان سے محبت رکھ۔ ایک مرتبہ عین خطبہ جمعہ کے دوران میں یہ دونوں صاحبزادے گرتے سنبھلتے مسجد میں جا پہنچے۔ آپ ﷺ نے انھیں دیکھا تو سلسلہ کلام منقطع کر کے

> ”اہل عرب اپنے بچوں کو چومنا، ان سے لاڈ پیار کرنا، اپنی سرداری کے منافی سمجھتے تھے مگر آپ ﷺ نے ہمیشہ اس رسم بد کی مذمت فرمائی“

نیچے اُترے اور انھیں اپنی گود میں اُٹھا لیا اور فرمایا: اللہ تعالیٰ نے سچ کہا کہ تمھاری اولاد اور تمھارے مال تمھارے لیے آزمائش ہیں۔ میں نے انھیں آتے دیکھا تو ضبط نہ کر سکا۔ ایک مرتبہ آپ ﷺ انھیں اسی طرح اُٹھا کر نکلے تو کسی نے کہا، اے لڑکے! تم کتنے خوش قسمت ہو کہ تمھیں کتنی عمدہ سواری ملی ہے۔ آپ ﷺ نے فرمایا اور سوار بھی تو کتنا اچھا ہے۔

آپ ﷺ کو بچوں کی تعلیم وتربیت کا ہمیشہ خیال رہتا تھا۔ آپ ﷺ بالخصوص ان والدین کو جو دو یا تین بچیوں کی تعلیم وتربیت کا اچھی طرح حق ادا کر کے ان کا مناسب گھرانوں میں نکاح کر دیتے، جنت میں داخلے کی بشارت سناتے تھے۔ آپ ﷺ کے نزدیک بچوں کو ادب سکھانا ایک صاع صدقہ کرنے سے افضل تھا۔ اگر کسی بچے سے غلطی ہو جاتی تو نہایت محبت اور پیار سے اسے سمجھا دیتے اور پھر شفقت سے سر پر ہاتھ پھیر کر دعا دے کر رخصت فرماتے۔ آپ ﷺ کا طریق تربیت بڑا مشفقانہ اور حکیمانہ تھا۔ اگر کوئی بچہ بغیر سلام کیے اور اجازت مانگے اندر چلا آتا تو آپ ﷺ اسے نہایت نرمی سے فرماتے کہ پہلے باہر جا کر سلام کرو اور کہو کیا میں اندر آ سکتا ہوں۔ جب اجازت مل جائے تو پھر اندر آنا۔

آپ ﷺ کے پاس بہت چھوٹی عمر کے بچے لائے جاتے۔ آپ ﷺ انھیں اُٹھاتے، پیار کرتے، خیر و برکت کی دعا دیتے اور کھجور وغیرہ چبا کر ان کے منہ میں ڈالتے۔ بعض بچے آپ ﷺ کے کپڑوں پر پیشاب کر دیتے مگر آپ ﷺ ان کو کچھ نہ کہتے اور پانی منگوا کر کپڑے صاف فرما لیتے۔ بچوں سے ان کی سمجھ بوجھ کے مطابق بات کرتے۔ حبشہ سے آنے والی ایک بچی کو اسی کی زبان میں حسنہ کے بجائے سنہ سنہ فرماتے۔ کہیں سے تحفے آتے تو ان میں بچوں کا حصہ مخصوص رکھتے۔ ایک مرتبہ سیاہ دھاری دار کپڑا آپ ﷺ کی خدمت میں آیا تو آپ ﷺ نے ام خالد نامی بچی کو بلایا اور اپنے ہاتھ سے پہنا کر فرمایا اور بوسیدہ کر، پہن اور بوسیدہ کر۔

دوست احباب سے سلوک

آپ ﷺ اپنے دوستوں سے بہت مہربانی اور لطف ومحبت سے پیش

آتے تھے۔ ان سے جب ملتے تو مصافحہ کرتے اور بعض اوقات محبت سے انھیں اپنے سینے سے لگا لیتے۔ انھیں دیکھ کر ہمیشہ آپ ﷺ کے چہرے پر مسکراہٹ بکھر جاتی۔ آپ ﷺ کا فرمان تھا کہ آدمی کا کسی کو خندہ پیشانی سے ملنا بھی نیکی ہے۔ اگر کوئی دوست ہدیہ دیتا تو اسے قبول فرماتے اور اس کا حسب توفیق بدلہ بھی دیتے۔ آپ ﷺ فرماتے! باہم ہدیہ لینے دینے سے دل کی کدورت دور ہوتی ہے اور یہ کہ چھوٹی سے چھوٹی چیز، خواہ بکری کے پائے ہی ہوں، ہدیہ دینے میں حقیر نہیں سمجھنا چاہیے۔

بعض اوقات اپنے دوستوں سے آپ ﷺ بے تکلفی فرماتے، ان کی آنکھوں پر پیچھے سے جا کر ہاتھ رکھ لیتے۔ اپنے ایک دیہاتی دوست حضرت زاہرؓ کو آپ ﷺ نے ایک مرتبہ بازار میں دیکھا تو پیچھے سے جا کر ان کی آنکھوں پر ہاتھ رکھ لیا اور فرمانے لگے اس بندے کو کون لے گا؟ حضرت زاہرؓ نے کہا: بیچو گے تو کھوٹا پاؤ گے۔ فرمایا: تم خدا کے ہاں تو کھوٹے نہیں ہو۔

جنجر کینڈی

اجزاء

ادرک	:	75 گرام (چھیل کر دھولیں)
چینی	:	1 کپ
کیسٹر شوگر	:	کوٹنگ کے لیے
پانی	:	4 کپ

ترکیب

- ادرک کو لمبائی کے رخ باریک سلائسز میں کاٹ لیں۔
- ایک پین میں پانی اُبالیں۔ اب اس میں ادرک ڈال کر درمیانی آنچ پر تقریباً 40 منٹ کے لیے اُبالیں۔
- اب پانی محفوظ کر کے ادرک کے سلائسز خشک کر لیں۔
- 2 کپ گرم ادرک کے پانی میں چینی مکس کر کے اتنا پکائیں کہ چینی گھل جائے۔
- اب ادرک کے سلائسز مکس کر کے ہلکی آنچ پر تقریباً 25-20 منٹ کے لیے پکائیں۔
- پھر نکال کر 4-3 منٹ ٹھنڈا ہونے دیں۔
- اب کیسٹر شوگر سے اچھی طرح کوٹ کریں اور خشک ہونے دیں۔
- فریش استعمال کریں یا ایئر ٹائٹ ڈبے میں محفوظ کر لیں۔

دھنیا چکن

اجزاء

چکن	:	500 گرام
ہرا دھنیا (پتے)	:	2 کپ
دہی	:	¾ کپ (پھینٹ لیں)
ثابت دھنیا (کٹا ہوا)	:	1 کھانے کا چمچ
دار چینی	:	1 انچ کا ٹکڑا
ادرک لہسن پیسٹ	:	1 کھانے کا چمچ
تیز پات	:	1 عدد
زیرہ	:	1 چائے کا چمچ
ثابت سرخ مرچ	:	3 عدد
ثابت گرم مصالحہ	:	1 چائے کا چمچ
ہری مرچ پیسٹ	:	1 چائے کا چمچ
آئل	:	حسبِ ضرورت
نمک	:	حسبِ ذائقہ
لیموں کا رس	:	1 کھانے کا چمچ
ادرک (جولین)	:	1 کھانے کا چمچ

ترکیب

- آئل گرم کر کے زیرہ کڑکڑائیں۔
- پھر سرخ مرچ اور تیز پات ڈال کر کڑکڑائیں۔
- چکن شامل کر کے تھوڑا گل جانے تک بھونیں۔
- اب ادرک لہسن پیسٹ، ثابت دھنیا، ہری مرچ پیسٹ اور دار چینی ڈال کر 4-3 منٹ پکائیں۔
- آنچ ہلکی کر کے دہی شامل کر کے پکائیں۔
- گرم مصالحہ اور نمک بھی مکس کر دیں۔
- تیز آنچ کر کے دھنیا ڈال کر 3-2 منٹ پکائیں۔
- جولین ادرک اور لیموں کا رس مکس کر کے چولھے سے اتار لیں۔
- روٹی یا چاولوں کے ساتھ سرو کریں۔

شیف ذاکر

بیف سٹر فرائی وِدپیپر

اجزاء

بون لیس بیف اسٹیک	:	250 گرام (اسٹرپس)
لہسن پیسٹ	:	1 چائے کا چمچ
ادرک پیسٹ	:	1 چائے کا چمچ
ہری شملہ مرچ	:	½ عدد (کیوبز)
سرخ مرچ	:	3-2 عدد
پیاز	:	1 عدد (سلائس)
نمک	:	حسبِ ذائقہ
کالی مرچ پاؤڈر	:	حسبِ ذائقہ
آئل	:	حسبِ ضرورت

میری نیشن کے لیے

سویا سوس	:	1½ کھانے کا چمچ
اویسٹر سوس	:	1 چائے کا چمچ
ورچسٹر شائر سوس	:	1 چائے کا چمچ
سرکہ	:	1 چائے کا چمچ
سیسمی آئل	:	1 چائے کا چمچ
براؤن شوگر	:	½ چائے کا چمچ

ترکیب

- میری نیشن کے تمام اجزا مکس کر لیں۔
- اس میں بیف شامل کر کے آدھے گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔
- پین میں آئل گرم کریں اور میری نیشن سمیت بیف شامل کر کے سٹر فرائی کر لیں۔
- گل جائے تو ڈش میں نکال لیں۔
- دوسرے پین میں تھوڑا سا آئل گرم کر کے ادرک، لہسن پیسٹ ساتے کریں۔
- پھر شملہ مرچ، سرخ مرچ، پیاز شامل کر کے فرائی کریں۔
- نمک اور کالی مرچ پاؤڈر ڈال کر 2-1 منٹ پکائیں۔
- اب اس میں فرائیڈ بیف بھی شامل کر دیں۔
- 3-2 منٹ ہلکی آنچ پر مزید فرائی کریں اور چولھے سے اتار لیں۔
- ہرے دھنیے سے سجا کر اُبلے ہوئے چاولوں کے ساتھ سرو کریں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

A Refreshing Way Naturally
آفتاب قرشی
صندل
کلاسک
قدرتی صندل کی نیچرل ریفریشنگ کا ٹھنڈا میٹھا احساس

شیف ذاکر

خوبانی مرغ قورمہ

اجزاء

چکن	:	1 کلو	دار چینی	:	1انچ کا ٹکڑا
خوبانی (چوپڑ)	:	1 کپ	کالی مرچ	:	10-8 عدد
دہی	:	300 گرام (پھینٹ لیں)	بڑی الائچی	:	2 عدد
کاجو پیسٹ	:	3 کھانے کے چمچ	خشک خوبانی	:	15-12 عدد
ادرک لہسن پیسٹ	:	1 کھانے کا چمچ	زعفران	:	1 چٹکی
پیاز	:	3 عدد (سلائس)	دودھ	:	¼ کپ
کشمیری سرخ مرچ پاؤڈر	:	2 چائے کے چمچ	روز واٹر	:	چند قطرے
دھنیا پاؤڈر	:	½ چائے کا چمچ	لیموں کا رس	:	1 کھانے کا چمچ
گرم مصالحہ پاؤڈر	:	1 چائے کا چمچ	ہری مرچ	:	4-3 عدد
تیز پات	:	2 عدد	نمک	:	حسبِ ذائقہ
لونگ	:	8 عدد	آئل	:	6 کھانے کے چمچ
سبز الائچی	:	8 عدد	SEASONS CANOLA گھی	:	2 کھانے کے چمچ

ترکیب

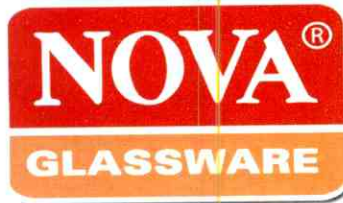
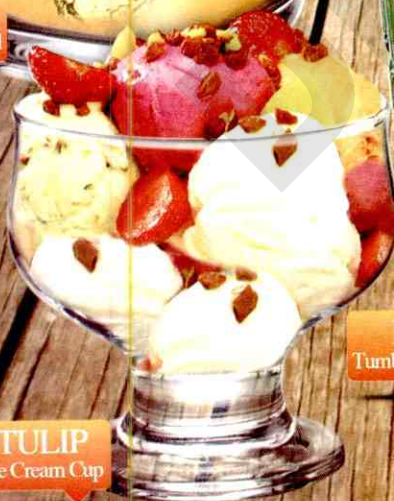
- خشک خوبانی گرم پانی میں بھگو کر 3-2 گھنٹے پڑی رہنے دیں۔
- زعفران، دودھ میں مکس کر کے رکھ دیں۔
- ایک پین میں آئل گرم کر کے اس میں تقریباً آدھے سے زیادہ پیاز فرائی کریں۔
- پھر پیپر ٹاول پر پھیلا کر خشک کر کے کرش کر لیں۔
- اسی آئل میں گھی شامل کر کے گرم کریں۔
- بقیہ پیاز ڈال کر فرائی کریں۔
- تیز پات، لونگ، سبز، بڑی الائچی، دار چینی اور کالی مرچ ڈال کر 2-1 منٹ پکائیں۔
- اب چکن شامل کر کے 3-2 منٹ تیز آنچ پر بھونیں۔
- پھر کشمیری ادرک لہسن پیسٹ ڈال کر بھونیں۔
- آنچ ہلکی کر کے دہی، کاجو پیسٹ اور چوپڑ خوبانی ڈال کر 5 منٹ ڈھک کر پکائیں۔
- پھر کشمیری سرخ مرچ پاؤڈر، دھنیا پاؤڈر، خشک خوبانی، گرم مصالحہ پاؤڈر اور ½ کپ گرم پانی ڈال کر پکائیں۔
- آئل سطح پر آنے لگے تو کرش کیا ہوا فرائیڈ پیاز، ہری مرچ، لیموں کا رس، نمک اور زعفران ملا دودھ مکس کر کے 3-2 منٹ پکائیں۔
- روز واٹر مکس کر کے چولھے سے اتار لیں۔
- نان یا سادہ روٹی کے ساتھ سرو کریں۔

اجزاء

- بے بی پوٹیٹو : 18-20 عدد
- تیز پات : 1 عدد
- سبز الائچی : 4 عدد
- دہی : 400 گرام
- سونف : 1 کھانے کا چمچ
- مسٹرڈ آئل : 5 کھانے کے چمچ
- ادرک پاؤڈر : 1 چائے کا چمچ
- کشمیری سرخ مرچ پاؤڈر : 2 چائے کے چمچ
- ہلدی : ½ چائے کا چمچ
- گرم مصالحہ پاؤڈر : ½ چائے کا چمچ
- لونگ : 4 عدد
- ہینگ : 1 چٹکی
- نمک : حسب ذائقہ
- ہرا دھنیا (پتے) : 1 کھانے کا چمچ

ترکیب

- آلو اچھی طرح دھو کر کانٹے سے ہلکے ہلکے کٹ لگائیں پھر تیس منٹ کے لیے نمک ملے پانی میں ڈبو کر رکھ دیں۔
- اب انھیں اُبال کر چھیل لیں۔ بہت زیادہ نرم نہ کریں۔
- پین میں دو کھانے کے چمچ آئل گرم کریں۔ پھر آنچ ہلکی کر کے آلوؤں کو ہلکا فرائی کریں۔
- کشمیری سرخ مرچ، ہلدی، گرم مصالحہ پاؤڈر اور سونف میں تھوڑا سا پانی مکس کر کے ہلکی آنچ پر پکاتے ہوئے پیسٹ بنا لیں۔ پھر اس میں ہینگ شامل کر دیں۔
- پیسٹ تیار ہو جائے تو اس میں دہی مکس کر کے خوب پھینٹیں۔
- اب اس میں فرائیڈ آلو، ادرک پاؤڈر اور نمک مکس کر کے پکائیں۔
- ½ کپ گرم پانی ڈال کر 15-10 منٹ ہلکی آنچ پر پکائیں۔
- ایک دوسرے پین میں بقیہ آئل گرم کر کے تیز پات، لونگ اور سبز الائچی کڑکڑائیں اور آلوؤں میں شامل کر کے 3-2 منٹ دم پر رکھیں۔
- ہرا دھنیا چھڑک کر گرم گرم سرو کریں۔

Rafhan
Birthday surprise
Carnival Themed Berrylicious Trifle
Ingredients:
• 1 pack Rafhan Strawberry Jelly
• 4 cups Rafhan Vanilla Custard
• Chocolate cake cut into slices
• 1 cup whipped cream
• 500g sliced Strawberries
• 200g Raspberries
• 200g Blackberries
• Mint leaves for garnish
Preparation:
1. Set the Rafhan Strawberry Jelly into a dish.
2. Layer the base of your chosen serving bowl with the chocolate cake slices.
3. Top the cake base with the freshly sliced strawberries, raspberries and blackberries.
4. Follow by topping Rafhan Vanilla Custard over the fruit.
5. Repeat the previous steps and set another layer of cake slices, topped with the fruit and Rafhan Custard.
6. Finally layer the custard with the remaining Rafhan Strawberry Jelly by mashing it.
7. Decorate with whipped cream and chill for 3 hours.
8. Garnish with mint leaves and serve.
Now you can create these magical desserts at home, simply log on to
/RafhanDesserts or SMS Recipe to 8398 to get your hands on your favourite recipe.
Rafhan se Birthday magical ho!

شیف شازیہ Special

مینگو اینڈ ڈیٹ ڈیلائٹ

اجزاء

آم	: 1 عدد
کھجور کا گودا	: ½ کپ
دودھ	: 2 کپ
کوکونٹ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
چینی	: 2 کھانے کے چمچ
برف (کٹی ہوئی)	: حسب ضرورت

ترکیب

- آم چھیل کر کیوبز کاٹ لیں۔
- برف کے علاوہ تمام اجزاء اکٹھے بلینڈ کر لیں۔
- برف ڈال کر مزید بلینڈ کریں۔
- فریش سرو کریں۔

اسٹیمڈ روسٹڈ لیگز

اجزاء

چکن لیگ پیس ود تھائی	: 4 عدد
ادرک لہسن پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ
کوکنگ آئل	: 2 کھانے کے چمچ
دہی	: 3 کھانے کے چمچ
لیموں کا رس	: 3 کھانے کے چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
کالی مرچ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
گرم مصالحہ پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
بھنا سفید زیرہ	: 1 چائے کا چمچ
دھنیا پاؤڈر	: 1 چائے کا چمچ
زردہ رنگ	: ½ چائے کا چمچ
نمک	: حسب ذائقہ

ترکیب

- چکن پر ہلکے ہلکے کٹ لگائیں۔
- دہی میں چکن کے علاوہ تمام اجزاء اچھی طرح مکس کر لیں۔
- اب چکن شامل کر کے 4-3 گھنٹے کے لیے پڑا رہنے دیں۔
- کڑاہی میں آئل گرم کر کے چکن فرائی کریں۔
- پھر آئل سے نکال کر پیپر ٹاول پر خشک کر لیں۔
- ایک دیگچی میں (تقریباً آدھی سے کم دیگچی) پانی اُبالیں۔
- اس پر چھاننی رکھیں۔ چکن کو کوکنگ کلاتھ میں لپیٹ کر چھاننی پر رکھیں۔
- اوپر ڈھکن اور کوئی بھاری چیز رکھ دیں تاکہ بھاپ باہر نہ نکل پائے۔
اب ہلکی آنچ پر دو گھنٹے کے لیے پکنے دیں۔
- پھر چولھے سے اتار کر ڈش میں نکال لیں۔
- سیلڈ اور سوس کے ساتھ سرو کریں۔

بیف برگر

شیف شازیہ Special

اجزاء

برگر بن	: 2 عدد (ٹوسٹ کرلیں)
کھیرا	: ½ عدد (سلائس)
ٹماٹر	: ½ عدد (سلائس)
مایونیز	: 2 کھانے کے چمچ
آئل	: فرائنگ کے لیے
لیٹس لیوز	: حسبِ ضرورت

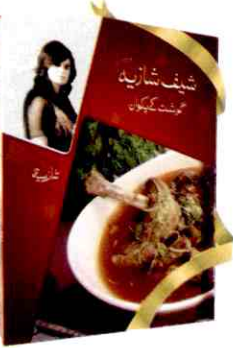
پیٹی کے لیے

بیف قیمہ	: ½ کلو
پیاز	: 1 عدد (چوپڈ)
ہری مرچ (چوپڈ)	: 2 کھانے کے چمچ
ادرک (چوپڈ)	: 1 چائے کا چمچ
کُٹی سرخ مرچ	: 1 چائے کا چمچ
کالی مرچ پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچ
بریڈ کرمبز	: 1 کپ
نمک	: حسبِ ذائقہ

اسٹفنگ کے لیے

چیز (کش کرلیں)	: 1 کپ
انڈا	: 2 عدد (اُبلے ہوئے)
مکھن	: 1 کھانے کا چمچ
کالی مرچ پاؤڈر	: حسبِ ذائقہ
نمک	: حسبِ ذائقہ

ترکیب

- بیف پیٹی کے تمام اجزاء مکس کرلیں۔
- اسٹفنگ کے تمام اجزاء ہاتھ کی مدد سے میش کرلیں۔
- اب تھوڑا سا قیمے کا مکسچر ہاتھ پر پھیلا کر اس میں 1 کھانے کا چمچ اسٹفنگ رکھ کر پیٹی بنالیں۔
- پھر گرم آئل میں فرائی کرلیں۔
- ایک بن پر مایو پھیلا کر لیٹس لیوز رکھیں۔
- اس پر ٹماٹر اور کھیرے کے سلائس رکھیں۔ اب کباب پیٹی رکھ کر بن کے دوسرے حصے سے کور کردیں۔
- دوسرا برگر بھی اسی طرح تیار کرلیں
- چپس اور سیلڈ کے ساتھ سروکریں۔

بیکڈ چیزی بریڈ

شیف شازیہ Special

اجزاء

ڈو کے لیے

میدہ	: 4 کپ
انڈا	: 1 عدد
کیسٹر شوگر	: 1 چائے کا چمچ
نمک	: 1 چائے کا چمچ
خمیر	: 1 کھانے کا چمچ
خشک دودھ	: 2 کھانے کے چمچ

فلنگ کے لیے

بون لیس چکن بریسٹ	: 1 عدد (باریک کاٹ لیں)
تکا مصالحہ	: 1 کھانے کا چمچ
پیاز	: 1 عدد (چوپڈ)
لیموں کا رس	: 1 کھانے کا چمچ
ادرک لہسن پیسٹ	: 1 کھانے کا چمچ
ہری مرچ (چوپڈ)	: 1 کھانے کا چمچ
دودھ	: 1½ کپ
مکھن	: 5 کھانے کے چمچ
چیز (کش کی ہوئی)	: 1 کپ
میدہ	: 1 کھانے کا چمچ

کوٹنگ کے لیے

تل	: 1 کھانے کا چمچ
انڈا	: 1 عدد (پھینٹ لیں)
چیز سلائس	: 2-3 عدد

ترکیب

- ڈو کے تمام اجزاء نیم گرم پانی سے ہاتھوں کی مدد سے گوندھ لیں۔
- پھر پلاسٹک کور سے ڈھانپ کر دو گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔ اس کا سائز ڈبل ہوجائے گا۔
- چکن کو تکا مصالحہ، لیموں کا رس اور ادرک لہسن پیسٹ لگا کر 3 کھانے کے چمچ مکھن میں اچھی طرح فرائی کرلیں۔
- بقیہ مکھن میں پیاز اور ہری مرچ نرم ہوجانے تک پکائیں۔ اب چکن بھی شامل کردیں۔
- چیز، دودھ اور میدہ ڈال کر اتنا پکائیں کہ پیسٹ کی شکل میں تیار ہوجائے۔
- ڈو کے تین برابر پیڑے بنا کر لمبائی کے رُخ بیلیں۔
- فلنگ کے تین برابر حصے کرکے بیلی ہوئی ڈو میں رکھ کر رول کرلیں۔
- اب انڈے سے برش کرکے تل چھڑک دیں اور چیز بھی پھیلا دیں۔
- پھر 180^0C پر 40-45 منٹ کے لیے بیک کرلیں۔
- تیار ہونے پر سلائس میں کاٹ لیں۔
- کیچپ اور سوس کے ساتھ سرو کریں۔

خوبصورتی جو صرف
ظاہری ہی نہیں
بلکہ اندرونی بھی
اکیس قُدرتی اجزاء جو خون کو کریں صاف بُنیادی طور پر۔
برسوں کی آزمودہ ہمدرد کی صافی، جِلد کے سب ہی امراض کو
دُرست کرنے کے لئے ہے کافی۔
فیئرنس کریم؟ مڈ ماسک؟ سلیسلک ایسڈ؟
اَب جِلد کی شگفتگی کے لئے کُچھ اور نہیں۔
Safi Kafi Hai
THE BLOOD PURIFIER
SAFI®
Hamdard
Manufactured by Hamdard Laboratories (Waqf) Pakistan

Special
حکیم عبدالغفار آغا

چیزی پوٹیٹو کارن بالز

اجزاء

آلو	:	5 عدد (اُبال کرمیش کرلیں)	میدہ	:	½ کپ
کارن	:	1 کپ (اُبال لیں)	مکھن	:	20 گرام
چیڈر چیز	:	4 کھانے کے چمچ	دودھ (ٹھنڈا)	:	1 کپ
ریڈ چلی فلیکس	:	1 چائے کا چمچ	موزریلا چیز (کیوبز)	:	1 کپ
روزمیری	:	1 چائے کا چمچ	نمک	:	حسبِ ذائقہ
ادرک لہسن پیسٹ	:	1 چائے کا چمچ	بریڈ کرمبز	:	کوٹنگ کے لیے
سفید مرچ پاؤڈر	:	1 چائے کا چمچ	آئل	:	فرائنگ کے لیے

ترکیب

- پین گرم کرکے ہلکی آنچ پر اس میں مکھن پگھلا لیں۔
- اب آدھا میدہ شامل کرکے چمچ سے مکس کریں۔
- دودھ شامل کرکے چمچ چلاتے ہوئے پکائیں۔
- مکسچر یکجا اور گاڑھا ہوجائے تو چولھے سے اتار کر ٹھنڈا کرلیں۔
- پھر اس میں آلو، کارن، ریڈ چلی فلیکس، ادرک لہسن پیسٹ، روزمیری، سفید مرچ پاؤڈر، نمک اور چیڈر چیز مکس کرلیں۔
- مکسچر کو لیمن سائز کی بالز میں تقسیم کرلیں۔
- ایک بال لیں، انگوٹھے کی مدد سے درمیان سے دبائیں اور موزریلا چیز کا ایک کیوب رکھ دیں۔ دوبارہ بال بنا دیں۔
- اسی طرح باقی بالز تیار کرکے آدھے گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- بقیہ میدے میں پانی شامل کرکے پتلی سی بیٹر بنالیں۔
- بالز کو ریفریجریٹر سے نکال کر بیٹر میں ڈپ کریں۔
- پھر بریڈ کرمبز میں رول کریں۔
- دوبارہ آدھے گھنٹے کے لیے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔
- درمیانی آنچ پر آئل گرم کریں اور بالز کو ڈیپ فرائی کرلیں۔
- پھر نکال کر بٹر پیپر پر پھیلا دیں۔
- سوس یا چٹنی کے ساتھ سرو کریں۔

اچاری بھنڈی

اجزاء

بھنڈی	:	500 گرام
پیاز	:	2 عدد (چوپڈ)
ٹماٹر (بڑا)	:	1 عدد (چوپڈ)
لہسن پیسٹ	:	1 چائے کا چمچ
ہلدی	:	½ چائے کا چمچ
سونف	:	½ چائے کا چمچ
زیرہ	:	½ چائے کا چمچ
مسٹرڈ سیڈ	:	½ چائے کا چمچ
میتھی دانہ	:	½ چائے کا چمچ
گرم مصالحہ پاؤڈر	:	¾ چائے کا چمچ
لیموں کا رس	:	1 کھانے کا چمچ
اچاری مصالحہ	:	1 کھانے کا چمچ
مسٹرڈ آئل	:	½ کپ
نمک	:	حسبِ ذائقہ

ترکیب

- بھنڈی دھو کر دونوں طرف سے کاٹ لیں۔
- آئل گرم کرکے اس میں تمام بیجوں والے مصالحے کڑکڑائیں۔
- اب پیاز شامل کرکے فرائی کریں۔
- آنچ تیز کرکے 4-3 منٹ بھنڈی ڈال کر بھونیں۔
- ٹماٹر، لہسن اور ہلدی ڈال کر پکائیں۔
- اب باقی اجزاء ڈال کر بھونیں۔
- تھوڑا سا پانی ڈال کر مزید پکائیں اور چولھے سے اتار لیں۔
- گرم گرم چپاتی کے ساتھ سرو کریں۔

Free Delivery

Special حکیم صاحب کا دَسترخوان

Special حکیم عبدالغفار آغا

گجراتی بریانی

اجزاء

چکن تھائیز	: 500 گرام
پیاز	: 1 عدد (سلائس)
زعفران (ریشے)	: چند عدد
ٹماٹر	: 2 عدد (چوپڈ)
لہسن پیسٹ	: 1 چائے کا چمچ
ادرک پیسٹ	: 1 چائے کا چمچ
گرم مصالحہ (کُٹا ہوا)	: 1 چائے کا چمچ
ثابت دھنیا	: 1 چائے کا چمچ
زیرہ	: 1 چائے کا چمچ
میتھی دانہ	: 1 چائے کا چمچ
سرخ مرچ پاؤڈر	: ½ چائے کا چمچ
ہلدی	: ½ چائے کا چمچ
روز ایسنس	: ½ چائے کا چمچ
آئل	: حسبِ ضرورت
لیموں کا رس	: ¼ کپ
باسمتی چاول	: 1 کپ (بھگو دیں)
دہی	: ½ کپ
زردہ رنگ	: ½ چائے کا چمچ (2 چمچ دودھ میں گھول لیں)
نمک	: حسبِ ذائقہ

ترکیب

- زعفران اور زیرے کے علاوہ تمام مصالحہ جات، پیاز، لہسن، ادرک، ٹماٹر، دہی اور نمک بلینڈ کر لیں۔
- اب چکن میں شامل کر کے اچھی طرح مکس کریں اور آدھے گھنٹے کے لیے پڑا رہنے دیں۔
- ایک بڑے پین میں آئل گرم کریں اور میری نیشن سمیت چکن شامل کر کے فرائی کریں۔
- چکن گل اور پانی خشک ہو جائے تو چولھے سے اتار لیں۔
- دوسرے پین میں چار کپ پانی اُبالیں۔ اس میں نمک اور چاول شامل کر کے اُبالیں۔ چاول ایک کنی رہ جائیں تو اضافی پانی نکال کر چاول دم پر رکھ دیں۔
- زعفران کے ریشے، لیموں کا رس اور روز ایسنس مکس کر لیں۔
- ایک بڑی سرونگ ٹرے میں پہلے آدھے چکن کی تہ لگائیں۔ اوپر آدھے چاول ڈالیں۔
- بقیہ چکن اور چاولوں کی یوں ہی تہ لگائیں۔
- اوپر زردہ رنگ، لیموں کا رس، ایسنس اور زعفران کا مکسچر چھڑک دیں۔
- سرو کرنے سے پہلے مکس کر لیں۔

اجزاء

پودینہ (چوپڈ)	: 1 کھانے کا چمچ
اولیو آئل	: 2 کھانے کے چمچ
لیک	: 1 عدد (باریک سلائس)
شلجم	: 1 عدد (چھیل کر چوپ کرلیں)
سرخ مرچ	: 2 عدد (بیج نکال کر چوپ کرلیں)
لہسن پیسٹ	: 1 چائے کا چمچ
ادرک (چوپڈ)	: 2 چائے کے چمچ
سویٹ پوٹیٹو	: 700 گرام (چھیل کر چوپ کرلیں)
ویجی ٹیبل اسٹاک	: 4 کپ
کوکونٹ (کش کی ہوئی)	: ¼ کپ
چنے کی دال	: ¼ کپ (ابلی ہوئی)
نمک	: حسبِ ذائقہ

ترکیب

- ایک پین میں ہلکی آنچ پر آئل گرم کریں۔
- لیک، ادرک، لہسن اور سرخ مرچ ڈال کر 5 منٹ کے لیے سٹر فرائی کریں۔
- دال، سویٹ پوٹیٹو اور شلجم ڈال کر مزید 3-2 منٹ فرائی کریں۔
- اب ویجی ٹیبل اسٹاک ڈال کر ہلکی آنچ پر پکنے دیں۔
- سبزیاں نرم ہوجائیں تو چمچ کی مدد سے ہلکی ہلکی میش کرلیں۔
- نمک، کوکونٹ اور پودینہ ڈال کر چولھے سے اتار کر ٹھنڈا کرلیں۔
- اب بلینڈ کرکے دوبارہ ہلکی آنچ پر 5-4 منٹ کے لیے پکائیں۔
- تیار ہونے پر نان، روٹی یا اُبلے چاولوں کے ساتھ سرو کریں۔
- **نوٹ: آپ اس میں اپنی پسند کی کوئی بھی سبزی استعمال کرسکتی ہیں۔**

حکیم عبدالغفار آغا Special

ہاٹ اسپائسی ونگز

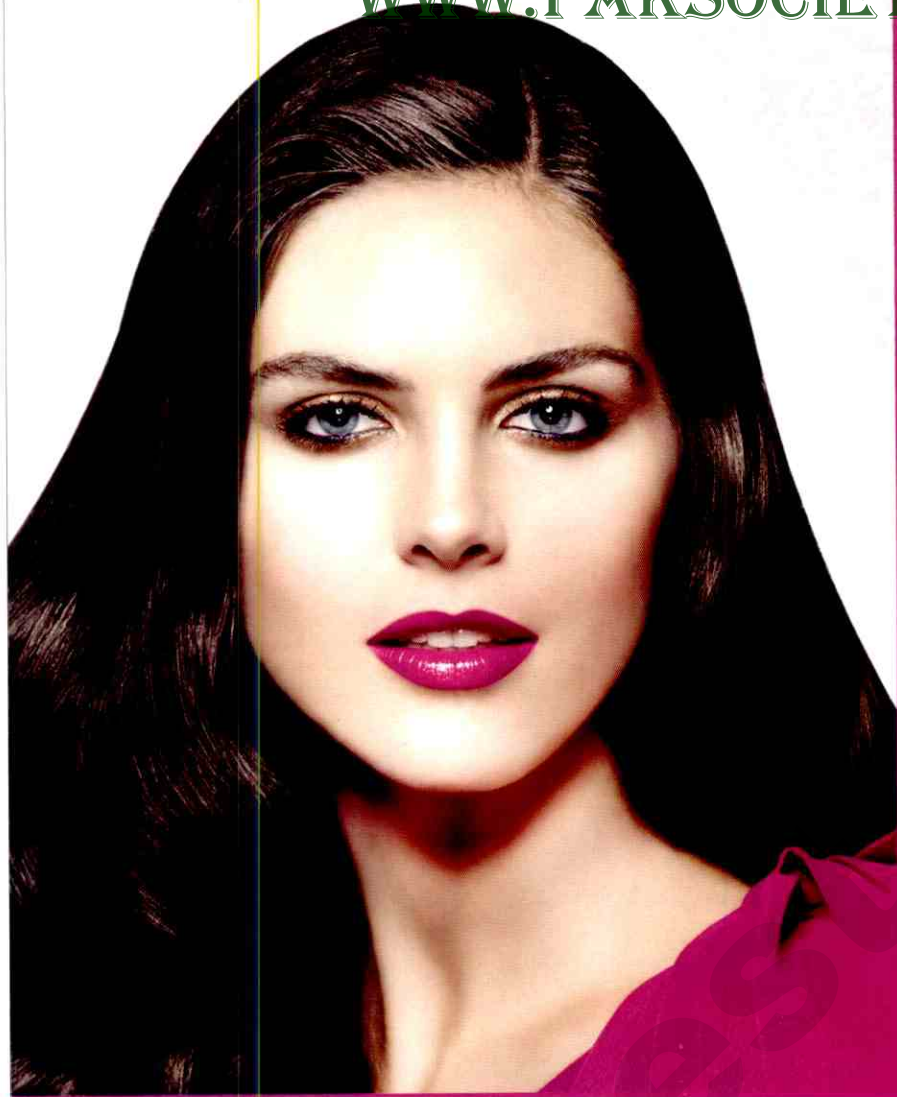
اجزاء

MENU چکن ونگز	: 10-8 عدد
آئل	: 2 کھانے کے چمچ

میری نیشن کے لیے

سویا سوس	: 1½ کھانے کا چمچ
اویسٹر سوس	: 1 چائے کا چمچ
ورچسٹر شائر سوس	: 1 چائے کا چمچ
سرکہ	: 1 کھانے کا چمچ
سیسمی آئل	: 1 چائے کا چمچ
براؤن شوگر	: ½ چائے کا چمچ

ترکیب

- میری نیشن کے تمام اجزاء مکس کر لیں۔
- اب اس میں چکن ونگز شامل کر کے دو گھنٹے کے لیے پڑے رہنے دیں۔
- بیکنگ ٹرے کو آئل سے برش کر کے اس میں ونگز رکھیں اور 30-25 منٹ کے لیے بیک کر لیں۔
- تیار ہونے پر کیچپ کے ساتھ سرو کریں۔

Maha Kanwal

ماہا کنول کا شمار پاکستان کی ان باصلاحیت ماڈلز میں ہوتا ہے جو اپنی سرو قامت اور دلکش شخصیت کی بِنا پر ریمپ پر چھا جانے کی صلاحیت رکھتی ہیں۔ ماہا نے اپنے فنی کیریئر کا آغاز ایک کمرشل سے کیا اور 2006ء میں وہ ایک کامیاب ماڈل کے طور پر سامنے آئیں۔ ماڈلنگ میں اپنا مقام مستحکم کرنے کے بعد ماہا نے شوبز کی کوئی اور لائن جوائن نہیں کی۔ یہی وجہ ہے کہ وہ دوسری ماڈلز کی طرح ٹی وی ڈراموں اور کمرشلز میں دکھائی نہیں دیتیں۔ فیشن ڈیزائنرز اپنی پروڈکٹس متعارف کروانے کے لیے بلا جھجک ماہا کا نام تجویز کرتے ہیں۔ خاص طور پر ڈریس ڈیزائننگ میں ان کا بہت نام ہے۔ ماہا وقت حاضر کے تمام مشہور ڈیزائنرز کے ساتھ کام کر چکی ہیں۔

ماہا کنول انٹرویو دینا پسند نہیں کرتیں۔ کسی بھی شمارے کو دیا گیا یہ ان کا پہلا انٹرویو ہے، جس کے لیے ہم ان کے ممنون ہیں۔ ان سے کی گئی گفتگو پیش خدمت ہے۔

بشکریہ: عائشہ سلیم

سارے شیفس ایک طرف اور ماں کے ہاتھ کا کھانا ایک طرف ہے

WWW.PAKSOCIETY.COM

شیف اسپیشل: اپنے بچپن کے بارے کچھ بتائیں؟

ماہا کنول: میرا بچپن کراچی میں گزرا۔ اسکولنگ اور ہائر ایجوکیشن بھی وہیں سے حاصل کی۔ ہم تین بہنیں ہیں۔ میرا نمبر دوسرا ہے۔

شیف اسپیشل: آپ کا کوئی اور فیملی ممبر شوبز میں ہے؟

ماہا کنول: جی، میرے بہنوئی نعیم خان ڈائریکٹر ہیں۔

شیف اسپیشل: ماڈلنگ کا شوق کیسے پیدا ہوا؟

ماہا کنول: مجھے اِرج منظور بہت پسند تھیں۔ انھیں دیکھ کر انسپریشن ملی۔ ماڈل بننے کی خصوصیات موجود تھیں تو بس پھر راستے بھی آسان ہوتے گئے۔

شیف اسپیشل: شوبز میں مقابلہ بازی کا دور ہے۔ نئی ماڈلز کو مسائل تو درپیش آتے ہوں گے؟

ماہا کنول: مسائل کا سامنا تو ہر فیلڈ میں ہوتا ہے۔ محنت اور لگن سے مقام بنانا پڑتا ہے۔ اس ضمن میں یاد رکھیں کہ محض ایوارڈ جیت لینا ہی سب کچھ نہیں ہوتا۔ اپنے شعبہ میں نام کمانا اصل کامیابی ہے۔ ہمارے ہاں کامیابی کو ایوارڈز کی تعداد سے ماپا جاتا ہے۔

شیف اسپیشل: دیگر ماڈلز کی طرح آپ نے شوبز کی کوئی اور فیلڈ جوائن نہیں کی؟

ماہا کنول: نہیں! میں ماڈلنگ کی فیلڈ سے مطمئن ہوں۔ ویسے بھی مجھے اداکاری کا شوق نہیں ہے۔

شیف اسپیشل: مستقبل کی کیا منصوبہ بندی ہے؟

ماہا کنول: میں ڈیزائننگ کے شعبہ میں کام کرنا چاہوں گی۔ لڑکیوں کے لیے یہ اچھی فیلڈ ہے۔

شیف اسپیشل: شہرت کیسی لگتی ہے؟

ماہا کنول: اچھی لگتی ہے۔ لوگ آپ کو جانتے، پہچانتے اور آپ کا حوالہ دیتے ہیں تو خوشی محسوس ہوتی ہے۔

شیف اسپیشل: خود کو پُراعتماد محسوس کرتی ہیں؟

ماہا کنول: بہت زیادہ۔ جب آپ فیلڈ میں ہوتے ہیں تو بہت سے لوگوں سے واسطہ پڑتا ہے۔ اس سے دوسروں کو سمجھنے میں آسانی رہتی ہے۔

شیف اسپیشل: کوکنگ کرتی ہیں؟

ماہا کنول: نہیں۔ کوکنگ کا شوق نہیں۔ امی بہت اچھا کھانا بناتی ہیں، وہی شوق سے کھاتی ہوں۔

شیف اسپیشل: پسندیدہ کھانا؟

ماہا کنول: چائنیز کھانے پسند ہیں۔ اس کے علاوہ امی نے جو بھی پکایا ہو، کھا لیتی ہوں۔ وہ ہر چیز اچھی بناتی ہیں۔

مسائل کا سامنا تو ہر فیلڈ میں ہوتا ہے۔ محنت اور لگن سے مقام بنانا پڑتا ہے۔ اس ضمن میں یاد رکھیں کہ محض ایوارڈ جیت لینا ہی سب کچھ نہیں ہوتا۔ اپنے شعبہ میں نام کمانا اصل کامیابی ہے۔ ہمارے ہاں کامیابی کو ایوارڈز کی تعداد سے ماپا جاتا ہے

شیف اسپیشل: فارغ وقت میں کیا کرتی ہیں؟

ماہا کنول: مجھے گھومنے پھرنے کا بہت شوق ہے تو پلان کرتی ہوں کہ کہاں جایا جائے۔

شیف اسپیشل: پسندیدہ جگہ کون سی ہے؟

ماہا کنول: پیرس اور اٹلی بہت پسند ہیں۔

شیف اسپیشل: تحفے میں کیا چیز پسند ہے؟

ماہا کنول: ویسے تو سبھی تحفے اچھے ہوتے ہیں۔ پھول زیادہ اچھے لگتے ہیں۔

شیف اسپیشل: پسندیدہ رنگ؟

ماہا کنول: رائل بلیو کلر بہت پسند ہے۔

شیف اسپیشل: آج کل فیشن میں کیا ٹرینڈ اِن ہے؟

ماہا کنول: آج کل شلوار اور قمیص کا فیشن اِن ہے۔ فیشن بدلتے دیر نہیں لگتی۔

شیف اسپیشل: شادی کے بارے کیا خیال ہے؟

ماہا کنول: ابھی تو اپنے شہزادے کا انتظار کر رہی ہوں، جب مل جائے گا تو شادی بھی کر لوں گی۔

شیف اسپیشل: فٹنس برقرار رکھنے کے لیے کیا کرتی ہیں؟

ماہا کنول: پانی زیادہ پیتی ہوں۔ کھانے پینے کے معاملے میں محتاط رہتی ہوں۔

شیف اسپیشل: پسندیدہ شیف؟

ماہا کنول: بہت سے شیفس اچھا کام کر رہے ہیں لیکن سارے شیفس ایک طرف اور ماں کے ہاتھ کا کھانا ایک طرف ہے۔

شیف اسپیشل: شوبز جوائن کرنے پر فیملی کا کیا ری ایکشن تھا؟

ماہا کنول: گھر والوں نے اجازت دے دی تھی اس لیے کوئی خاص پریشانی نہیں ہوئی۔ آپ اپنے کام سے کام رکھیں تو گھر سے باہر بھی مسائل پیدا نہیں ہوتے۔

شیف اسپیشل: آپ کی پسندیدہ برینڈز کون سی ہیں؟

ماہا کنول: جو اچھا لگے خرید لیتی ہوں، برینڈز کے معاملے میں زیادہ نہیں سوچتی۔

شیف اسپیشل: کوئی خواہش جو پوری نہ ہوئی ہو؟

ماہا کنول: اللہ کا شکر ہے تمام خواہشیں پوری ہوئیں۔

شیف اسپیشل: میک اپ کا شوق ہے؟

ماہا کنول: نہیں۔ عام روٹین میں سادہ ہی رہتی ہوں۔ فیلڈ میں رہ کر کرنا پڑتا ہے۔

شیف اسپیشل: حال ہی میں آپ نے کس پروجیکٹ پر کام کیا ہے؟

ماہا کنول: سن گلاسز کا ایک پروجیکٹ تھا وہ مکمل کیا ہے۔ دیگر پروجیکٹس پر کام ہو رہا ہے۔

شیف اسپیشل: نئی ماڈلز کے ساتھ آپ کا رویہ کیسا ہے؟

ماہا کنول: نیا ٹیلنٹ سامنے آنا چاہیے اور نئی لڑکیوں کو سازگار ماحول بھی مہیا کرنا چاہیے۔ میری کوشش ہوتی ہے کہ نئی ماڈلز کو اسپورٹ کروں۔

شیف اسپیشل: قارئین کے لیے پیغام۔۔۔

ماہا کنول: مِل جل کر پیار محبت سے رہیں۔ یہ وقت کی اہم ضرورت ہے۔

عالیہ نذیر
aliyah.nazir@yahoo.com
Aliyah Nazir

Virgo
برج سنبلہ

ذہنی اُلجھنوں کو سلجھانے کا وقت ہے

AUG. 23RD
SEPT. 22ND

نشان : دوشیزہ
عنصر : خاکی
حاکم سیارہ : عطارد
سعد رنگ : بنفشی، سبز
مبارک دن : بدھ
موافق پتھر : زمرد
محبت : حوت
کاروبار : جوزا

مشہور شخصیات

سونو نگم، کرینہ کپور، صوفیہ لورین، گوئٹے، جنید جمشید، سجاد علی، شفیع محمد علی حیدر، الطاف حسین، مدر ٹریسا، اکشے کمار، آشا بھوسلے، راکیش روشن۔

خصوصیات

سنبلہ افراد کو پہچاننا بہت آسان ہے۔ ان کی آنکھیں حیرت انگیز طور پر بہت شفاف ہوتی ہیں، جن سے بڑا دھیما، نرم اور محبت بھرا تاثر ملتا ہے۔ شاید اس کی وجہ ان کی اچھی سوچ اور صاف نیت ہے۔ یہ عموماً بہت جاذب نظر اور باوقار ہوتے ہیں، لوگ ان کی بہت عزت کرتے ہیں۔ یہ صفائی اور حفظانِ صحت کے معاملے میں بھی بڑے حسّاس ہوتے ہیں۔

سنبلہ افراد بہت ذہین اور پیار کرنے والے ہوتے ہیں لیکن ان کے پیار کا انداز ذرا مختلف ہے۔ یہ اپنی محبت کا اظہار روایتی پیار بھری باتوں کے بجائے اعتراضات سے کرتے ہیں، جس سے ان کا مقصد تکلیف پہنچانا ہرگز نہیں ہوتا بلکہ وہ تو صرف اصلاح چاہتے ہیں۔ یہ جب کچھ کرنے کا ارادہ کر لیں تو کر کے رہتے ہیں لہٰذا انھیں مشورے دینا فضول ہے۔ سنبلہ افراد کی ایک اعلیٰ خصوصیت یہ ہے کہ یہ سطحی باتوں کو اہمیت نہیں دیتے۔ اس کے علاوہ ان میں عقل اور سمجھ داری باقی بروج کے مقابلے میں کچھ زیادہ ہے۔ خدمتِ خلق کا جذبہ بھی سب سے زیادہ برج سنبلہ ہی میں پایا جاتا ہے۔ انھیں لوگوں کے کام آنا اچھا لگتا ہے۔ مجموعی طور پر یہ بہت دوست پرست اور محنتی ہوتے ہیں۔

اگلے بارہ ماہ

گزشتہ بارہ ماہ میں آپ کی زندگی میں بہت سے اتار چڑھاؤ آئے۔ آپ نے بہت سے جھٹکے سہے اور کامیابی کے ساتھ کئی منزلیں بھی حاصل کیں۔ اگست 2014ء سے آپ زندگی کے ایک نئے دور میں داخل ہو رہے ہیں۔ اس دور کو آپ ''وقفہ'' کہہ سکتے ہیں۔ یہ ''وقفہ'' سیکھنے، سمجھنے اور تیاری کرنے کا ہے۔ گزشتہ دنوں آپ کا ذہن بہت اُلجھا رہا۔ اب ان تمام ذہنی اُلجھنوں کو سلجھانے کا وقت ہے۔ آپ روحانی اور دنیاوی زندگی کو ایک ساتھ لے کر آگے بڑھنا چاہتے ہیں۔ یہ بات آپ کی اپنی ذات کی حد تک تو ٹھیک ہے لیکن ہر فرد کی ذہنی اور روحانی کیفیت دوسروں سے مختلف ہوتی ہے۔ دوسروں سے زیادہ امیدیں لگانا آپ کے لیے مایوسی کا باعث ہوگا۔ صرف اپنے آپ پر توجہ دیں۔ وقت بہت تیزی سے آپ کو ذہنی پختگی اور روحانی بالیدگی کی طرف لے کر جا رہا ہے، لہٰذا اپنی توجہ اپنی ذات پر رکھیں۔

کچھ عرصہ سے فیملی ممبرز اور قریبی لوگوں کے ساتھ آپ کے اختلافات چلے آ رہے تھے۔ آپ کے تعلقات غلط فہمیوں کا شکار تھے۔ یوں لگتا ہے جیسے کسی حد تک اس بگاڑ کی وجہ آپ کا سخت اور بااصول رویہ بھی تھا۔ بہرحال یہ صورت حال بھی جلد حل ہوتی نظر آ رہی ہے۔

اگلے بارہ ماہ کا دور ایسا ہے جیسے کسی بڑے موقع سے پہلے اس کی تیاری کا وقت ہو۔ آپ اندرونی اور بیرونی صفائی کے دور سے گزریں گے۔ کچھ ایسی تحریک ہے جو آپ کو اس طرف لے کر جاتی دکھائی دے رہی ہے۔ اگلے بارہ ماہ آپ کی زندگی ''بھل صفائی'' کی مانند ہے۔ ایسا دور فرد کی زندگی میں کبھی کبھار ہی آتا ہے کہ جب زندگی سے یہ سب کچھ خود بخود ہی ختم ہو جاتا ہے اور جس کی ضرورت ہو، وہ خود ہی زندگی میں داخل ہو جاتا ہے۔

اگلے بارہ ماہ میں آپ کو social skills سیکھنا ہوں گی۔ کہتے ہیں کہ زیادہ تر مسائل بات سے نہیں بات کرنے کے انداز سے پیدا ہوتے ہیں۔ آپ کو بھی کامیابی کے لیے بات کرنے کے انداز میں بہتری لانا ہوگی۔

آنے والے دنوں کی سب سے اہم بات یہ ہے کہ آپ کو اس بات پر یقین رکھنا ہوگا کہ جو ہو رہا ہے وہ آپ کی بہتری کے لیے اور کسی مقصد کے تحت ہو رہا ہے۔ اس میں آپ کی بہتری کا پہلو پوشیدہ ہے۔ اگست 2015ء کے بعد آپ عروج اور کامیابی کے راستے پر چلنے والے ہیں۔ اس کے لیے آپ کی ٹریننگ شروع ہو رہی ہے۔ اس برس حالات آپ کے استاد ہوں گے۔ اچھے شاگرد کی طرح جو بھی ہو، اس سے سبق لینا مت بھولیے گا۔

اس برس کی سب سے اہم بات ڈریم ورک ہے۔ ہر وقت اور خاص طور پر اپنے سرہانے ایک نوٹ بک ضرور رکھیے گا۔ آنے والے بارہ ماہ میں آپ کو آپ کی اب تک کی زندگی کے سب سے زیادہ سچے خواب دکھائی دیں گے۔

ستمبر 2014ء ٹیرو کارڈز

عالیہ نذیر
aliyah.nazir@yahoo.com
Aliyah Nazir

حمل Aries (21 مارچ تا 20 اپریل)

یہ مہینا آپ کے لیے کسی طرح سے اہم ہے۔ سال کے آغاز سے ابھی تک آپ جو بھی کرتے رہے ہیں، اب اس سے فائدہ اٹھانے کا وقت ہے۔ اس ماہ کی سب سے اہم بات پرانے دوستوں کی تلاش ہے۔ اس کے لیے آپ سوشل میڈیا کا استعمال بھی کرتے دکھائی دیتے ہیں۔ یہیں سے کسی پرانے دوست سے نئی محبت کا آغاز بھی ہوسکتا ہے۔ اس ماہ آپ کا سارا دھیان سوشل نیٹ ورکنگ اور پارٹنرشپ کو جانچنے پر لگا رہے گا۔ نہ جانے کیوں آپ اپنے تمام پارٹنرز (چاہے وہ ذاتی ہوں یا کاروباری) کا امتحان لیں گے تاکہ یہ دیکھ سکیں کہ کون کتنا وفادار ہے۔ اس کی ضرورت آپ کو کیوں پیش آئی؟ اس لیے کہ آپ چاہتے ہیں کہ اپنی کامیابیوں میں صرف اپنے ایماندار دوستوں کو شریک کریں۔ آپ کو ایسا کرنے کی ضرورت بھی ہے کیوں کہ واضح دکھائی دے رہا ہے کہ آپ کو دھوکا دینے کی پلاننگ کی جارہی ہے۔ آپ کسی سازش کے شکار ہو سکتے ہیں۔ امتحان لینے کی سوچ دراصل آپ کی چھٹی حِس کی طرف سے وارننگ ہے کہ ابھی وقت ہے، سچے اور جھوٹے میں تمیز کرلو، تاکہ نقصان سے بچا جاسکے۔ ویسے ایک طریقہ اور بھی دکھائی دیتا ہے۔ اس کے لیے سال 2013ء کے نومبر کا جائزہ لیں۔ شاید آپ کو ستمبر 2014ء میں پیش آنے والے دھوکے یا حالات کا کوئی اشارہ مل سکے۔

ثور Taurus (21 اپریل تا 20 مئی)

آپ کی زندگی کا یہ وہ دور ہے کہ جب آپ کو اجتماعی سوچ کے ساتھ چلنا ہوگا۔ popular advice کو ماننا ہی درست حکمت عملی ہے۔ گوکہ ثور افراد ذرا ضدی طبیعت کے مالک ہوتے ہیں۔ ان کے لیے ہجوم کے ساتھ چلنا مشکل ہوتا ہے، لیکن اس وقت ایسا نہ کرنا خطرے سے خالی نہیں ہوگا۔ بہتر ہے کہ سب کے ساتھ چلیں۔ اس کا ایک مثبت پہلو یہ بھی ہے کہ آپ mob psychology کو سمجھ سکیں گے اور آپ کی social skills بھی بہتر ہوں گی۔ یہ دراصل آپ کی زندگی کا وہ علاقہ ہے جس میں ابھی کافی بہتری کی گنجائش موجود ہے۔ ثور افراد کے لیے 5 تا 29 ستمبر کا وقت 2014ء کے بہترین ادوار میں سے ایک ہے۔ یہ 24 دن 2014ء کے مثبت اور بہترین دن بھی ہوسکتے ہیں۔ ان دنوں معاملات اور حالات آپ کے حساب سے چلتے نظر آتے ہیں۔ ان دنوں کی خاص بات رومانس ہے۔ زندگی کافی رنگین دکھائی دیتی ہے۔ ایسے معاملات جو کافی عرصہ سے سرد خانے میں پڑے تھے، اب بالکل ختم ہوتے نظر آرہے ہیں۔ آپ کے لیے اس ماہ کافی مثبت تبدیلیاں دکھائی دے رہی ہیں۔ یوں جیسے کئی طرح کے منفی دباؤ دُور ہوجانے کے بعد آپ خود کو ہلکا پھلکا محسوس کریں۔ وہ ثور افراد جنھیں ملازمت کی تلاش تھی یا جو اپنی جاب تبدیل کرنا چاہتے تھے، ان کے لیے بھی اچھا وقت دکھائی دے رہا ہے۔ اس ماہ آپ کو اپنی صحت پر بھی خاص توجہ دینا ہوگی۔ کافی عرصے سے آپ کھانے پینے میں بے احتیاطی کررہے تھے، اس کے نتائج سامنے آسکتے ہیں۔ چھوٹی چھوٹی باتوں کو سنگین مسائل میں ڈھلنے سے روکنا ہوگا۔

جوزا Gemini (21 مئی تا 21 جون)

جوزا افراد کے لیے ستمبر 2014ء انجوائے کرنے کا مہینا دکھائی دیتا ہے۔ 5 تا 27 ستمبر کا دورانیہ ایسا ہے کہ جہاں آپ اپنی دِلی خواہشات کی تکمیل کرسکتے ہیں۔ مجموعی طور پر یہ بے حد مثبت، تیز رفتار اور ہلچل سے بھرپور دن ہیں۔ آپ کا ذہن ان دنوں بہت تیزی سے سوچتا اور پلاننگ کرتا دکھائی دے رہا ہے۔ آپ کسی بھی پرانے مسئلے کے نئے اور اچھوتے حل نکال سکتے ہیں۔ صرف اتنا کریں کہ اپنی سوچ محدود نہ رکھیں اور آؤٹ آف باکس سوچیں۔ آپ کے گرد بے حد و بے حساب امکانات موجود ہیں لہٰذا اپنے ذہن کو کھُلا چھوڑ دیں اور ہر چھوٹی سے چھوٹی تفصیل نظر میں رکھیں۔

اس ماہ تمام ذاتی اور کاروباری شراکت داری اہمیت اختیار کرے گی۔ آپ مختلف دنوں میں مختلف لوگوں کی ایمانداری اور وفا کا امتحان لیتے دکھائی دے رہے ہیں۔ اس ماہ جوزا خواتین کے لیے ایک ضروری پیغام ہے۔ ستمبر کا نیا چاند 24 تاریخ کے لگ بھگ طلوع گا۔ یہ آپ کے لیے بہترین تاریخیں ہیں۔ اگر آپ کو اولاد کی خواہش ہے تو یہ تاریخیں نوٹ کرلیں۔ یہ وقت نئے چاند سے شروع ہوکر اگلے دو، ڈھائی دن تک رہے گا۔

سرطان Cancer (22 جون تا 23 جولائی)

آپ کے لیے یہ مہینا بے حد کامیاب دکھائی دیتا ہے۔ آپ اسے کسی رحمت کی طرح سمجھ لیں۔ آپ جو بھی کرنا چاہتے ہیں، وہ کرنے میں کامیاب رہیں گے۔ آپ کو اپنی دلی خواہشات کی تکمیل ہوتی محسوس ہوگی۔ آپ کا ذہن اور ذہنی صلاحیتیں بے حد اجاگر اور درست سمت میں کام کررہی ہیں۔ وہ سرطان افراد جن کا تعلق تعلیم یا کسی بھی لکھائی پڑھائی کے شعبہ سے ہے، بہت فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ طالب علم سرطان افراد ان دنوں جو بھی امتحان یا انٹرویو دیں گے، اس میں کامیاب ہوتے نظر آتے ہیں۔

23 اگست تا 23 ستمبر کا دورانیہ آپ کے لیے کسی بُوسٹر (booster) کی طرح ہے۔ آپ میں اتنی توانائی ہوگی کہ آپ دنوں کا کام گھنٹوں میں کرلیں گے۔ ان دنوں اپنی صحت کا بھی خاص خیال رکھنا ہوگا۔ گزشتہ کچھ عرصے سے آپ تمام تعلقات میں کچھ کھچاؤ سا محسوس کررہے تھے۔ آپ کو لگتا تھا کہ نظروں سے اوجھل یا سطح سے نیچے کچھ ہے، جو صرف سمجھا جاسکتا ہے، بیان نہیں کیا جاسکتا۔ یہ کھچاؤ اس ماہ کی 15 تاریخ کے بعد ختم ہوجائے گا۔ آپ کو محسوس ہوگا کہ جیسے آپ کے تعلقات پر سے کوئی سایہ ساہٹ گیا ہو۔

اسد Leo (24 جولائی تا 23 اگست)

آپ کے لیے یہ تیز رفتاری کے دن ہیں۔ زندگی میں ترقی حاصل کرنے کے لیے جتنی ضرورت بیرونی دنیا کے وسائل کی ہوتی ہے، اتنی ہی اپنی ذات کے اندرونی پہلوؤں کو اجاگر کرنے کی بھی ہوتی ہے۔ یہ وہ دن ہیں جب آپ کو اپنی ذات کو ریفریش کرنا ہے۔ اپنے اندر سے رجوع کرنا ہے۔ گوکہ اس کا فوری اثر آپ کے بیرونی وسائل پر نہیں پڑتا لیکن تمام تر بیرونی

وسائل آپ کے اندرونی وسائل کے مرہون منت ہیں۔ اس تمہید کی وجہ یہ ہے کہ 4 ستمبر تا 30 ستمبر تک آپ کو اپنے گھر اور اپنے آپ کو اپنی توجہ کا مرکز بنانا ہوگا۔ درپیش مسائل حل کرنا ہوں گے کیوں کہ آنے والے مہینوں میں زندگی ایک دم سپیڈ پکڑے گی اور تب یہ مسائل ترقی کی راہ میں رکاوٹ کا باعث ہوں گے۔ ساتھ ہی ساتھ یہ بھی اہم ہے کہ اپنے کاموں کی دیکھ بھال خود کریں۔ آپ جس financial windfall کے دور سے گزر رہے ہیں، اس کا تعلق آپ کے موجود ہونے سے ہے۔ کامیابی اسی کام میں حاصل ہوگی جہاں آپ خود موجود ہوں گے۔

سُنبلہ Virgo (24 اگست تا 23 ستمبر)

اس ماہ کی سب سے اہم بات financial windfall ہے۔ دولت جیسے آپ کو ڈھونڈتی پھرے گی۔ 6 تا 30 ستمبر 2014ء آپ ایک ایسے دور سے گزر رہے ہیں جب دولت کی دیوی آپ پر پوری طرح مہربان دکھائی دے رہی ہے۔ آپ جس بھی کام میں ہاتھ ڈالیں گے، وہ پورا ہوگا۔ بس یہ کوشش کریں کہ ہر پروجیکٹ کی ہر فیز پر خود موجود رہیں کیونکہ یہ خوش قسمتی آپ کے دم سے اور آپ کے ہاتھ میں ہے۔ جو کام دوسروں کو سونپ دیں گے، اس میں رکاوٹ پیدا ہوگی۔ آپ کی موجودگی بے حد ضروری ہے۔ اس ماہ خوب کام کرلیں، تھکن اگلے ماہ اتارتے رہیے گا۔ جتنا ہو سکے فائدہ اٹھائیں۔

گزشتہ کچھ عرصے سے آپ کا دل مکمل طور پر خوش نہیں ہوتا تھا۔ آپ کو کسی کمی یا خلش کا مسلسل احساس رہتا تھا یوں جیسے کہ تصویر مکمل نہ ہو۔ 15 ستمبر 2014ء کے بعد یہ احساس خود بخود دور ہو جائے گا۔

میزان Libra (24 ستمبر تا 23 اکتوبر)

2014ء کا غالباً یہ سب سے اچھا مہینا ہے۔ آپ ریلیکس اور فریش محسوس کریں گے۔ منفی دباؤ اور سوچیں دور رہیں گی۔ شاید اسی وجہ سے آپ کے کام کرنے کی صلاحیت بھی پہلے سے بہت بہتر ہے۔ اس ماہ آپ عام دنوں کی نسبت کئی گنا زیادہ کام کرنے کی پوزیشن میں دکھائی دے رہے ہیں۔ وہ میزان افراد جن کا تعلق میڈیا اور شوبز سے ہے، بے حد کامیاب ہو سکتے ہیں۔ اس ماہ آپ جو بھی انٹرویو یا پریزنٹیشن دیں گے، اس میں کامیاب ہوتے نظر آتے ہیں۔ لگتا ہے کہ آپ میں کچھ عجیب سی ماورائی چمک اور کشش بھر گئی ہے۔ لوگ آپ کی طرف بلاوجہ متوجہ ہوتے رہیں گے۔ آپ کی موجودگی کو شدت سے محسوس کیا جاتا رہے گا۔ 6 ستمبر تا 26 ستمبر کا دورانیہ خوابوں کے حوالے سے بہترین دکھائی دے رہا ہے۔ ایسے میزان افراد جو سچی محبت کی تلاش کرنا چاہتے ہیں، مراقبے اور ڈریم ورک کے ذریعے اپنا مقصد حاصل کر سکتے ہیں۔ میزان افراد کے لیے ایک بے حد اہم بات 24 ستمبر کے لگ بھگ برج میزان میں طلوع ہونے والا نیا چاند ہے۔ ایسا سال میں صرف ایک بار ہوتا ہے۔ یہ دعاؤں کا وقت ہے۔ نئے چاند کی رات اپنی حاجات کی لسٹ بنا کر اوپر والے کے سپرد کر دیجیے اور دیکھئے کہ آنے والے 12 ماہ میں آپ کو خواہشات کی تکمیل کے کیسے کیسے مواقع ملتے ہیں۔

عقرب Scorpio (24 اکتوبر تا 22 نومبر)

ہر برج کے لیے سال میں ایک دفعہ کم از کم 20 دن ایسے آتے ہیں جب اسے اپنی زندگی کا مکمل جائزہ لینا چاہیے۔ برج عقرب کے لیے عموماً یہ دن سال کے اسی حصے میں آیا کرتے ہیں۔ 2014ء میں یہ 25 دن 2 ستمبر تا 27 ستمبر تک دکھائی دے رہے ہیں۔ ان دنوں رُک کر اپنی زندگی کا جائزہ لیجیے کہ آپ کہاں سے چلے اور کہاں تک پہنچے۔

یہ تجزیہ عملی اور روحانی دونوں طرح سے ہونا چاہیے۔ یعنی اپنی ترقی جانچنے کے لیے خواب، وجدان، چھٹی حس اور دل کی آواز پر بھی غور کیجیے اور سنجیدگی سے ان کی بات مانیے۔ ہر وقت خاص کر سوتے وقت کاغذ قلم ساتھ رکھیے تاکہ ہر بات نوٹ کرتے جائیں۔ خوابوں میں دلچسپی رکھنے والے عقرب افراد کے لیے اہم خبر یہ ہے کہ ستمبر 2014ء ڈریم ورک کے حوالے سے اہم مہینا ہے۔ کچھ عرصہ سے آپ کے ذہن میں زندگی، موت، روح کی حقیقت اور parallel world کے حوالے سے کئی الجھنیں تھیں جو اب دور ہوتیں نظر آ رہی ہیں۔ یہ جو آپ ان دونوں Parallel دنیاؤں کو سمجھنا چاہتے ہیں اس کے لیے آپ کو اکتوبر 2014ء کا انتظار کرنا ہوگا۔

قوس Sagittarius (23 نومبر تا 22 دسمبر)

آپ کے لیے یہ ترقی کی تیاری کے دن ہیں۔ اس لیے ہر شے کو دماغ سے نکال کر اپنے کام، کاروبار اور ملازمت پر توجہ دینا ہوگی۔

آپ کی زندگی کا جو بھی مالی یا عملی پہلو ہے، اسے اہمیت دیں۔ بہت سی چیزیں آپ کی توجہ ہٹانے کی کوشش کریں گی، لیکن آپ اپنا فوکس برقرار رکھیں۔ آنے والے دنوں میں آپ کے لیے بہت سی راہیں کھلنے والی ہیں۔ یہ وہ راستے ہیں جو آپ ان دنوں یعنی ستمبر 2014ء میں دریافت کریں گے۔ آپ کی مثال اس کسان کی مانند ہے جو جتنا بیج ڈالتا ہے، اتنی ہی فصل حاصل کرتا ہے۔ اس ماہ کی ایک اور اہم بات کسی ''گمشدہ'' چیز کا مل جانا ہے۔ یہ چیز انسان، رشتہ، محبت کسی بھی رُوپ میں ہو سکتی ہے۔ بہت پہلے آپ کا کوئی پیارا یا عزیز بچھڑ گیا ہو تو اس ماہ اچانک مل جائے گا، اس لیے پیشگی مبارک باد۔

کچھ عرصہ سے لگتا تھا کہ آپ کے مالی حالات تنزلی کا شکار تھے۔ کام ہوتے ہوتے رہ جاتے تھے۔ جیسے ان دیکھے ہاتھوں نے کاموں کو جکڑ رکھا ہو۔ یہ معاملہ بھی ستمبر کے تیسرے ہفتے تک درست ہو جائے گا اور آپ کے حالات دوبارہ بہتر ہو جائیں گے۔

جَدی Capricorn (23 دسمبر تا 20 جنوری)

اس ماہ جدی افراد کی مکمل توجہ اپنی ذات کی جانب مبذول رہے گی۔ آپ الف سے ی تک اپنا تجزیہ کرتے رہیں گے۔ آپ کیا کھاتے ہیں، کیا پیتے ہیں، کیسے دکھائی دیتے ہیں، کس سے ملتے ہیں، کیسے ملتے ہیں وغیرہ وغیرہ۔ کئی بار تو آپ آئینے کے سامنے کھڑے ہو کر خود سے باتیں کرتے بھی دکھائی دیتے ہیں۔ آپ کا تعلق چاہے عمر کے کسی بھی حصے سے ہو، آپ جسمانی اور روحانی طور پر خوب صورت، جاذب نظر اور پُرکشش دکھائی دینا چاہتے ہیں۔ آپ اگر ڈائٹنگ کرتے ہیں تو ساتھ ساتھ مراقبہ بھی کرتے ہیں۔ یعنی دونوں دنیاؤں کی طرف متوجہ ہیں۔

آپ کے لیے یہ مہینا کئی طرح سے اہم ہے۔ آپ خود کو ایک نیا جنم دینے کے عمل میں ہیں۔ آپ کی خواہش ہے کہ آپ کا بہترین رُخ دنیا کے سامنے ظاہر ہو۔ جدی افراد کا خاصا یہ ہے کہ یہ لوگ جتنی اہمیت دنیاوی وسائل کو دیتے ہیں، روحانی وسائل بھی ان کے لیے اتنی ہی اہمیت کے حامل ہیں۔ جب کسی بھی جنگ کی تیاری کرتے ہیں تو دعا، مراقبہ، بزرگوں سے شیر باد اور ہر طرح کی روحانی اور وجدانی کوشش کر کے میدان میں اترتے ہیں اور پھر پوری جسمانی طاقت سے جنگ لڑتے ہیں۔ گزشتہ کئی ماہ سے ان کی زندگی میں یہی سلسلہ چل رہا ہے۔

وہ جدی افراد جو دوبارہ جنم پر یقین رکھتے ہیں، وہ اپنے گزشتہ جنم اور اس جنم بارے انفارمیشن حاصل کرنے کی کوشش کرتے دکھائی دے رہے ہیں۔ ستمبر 15 کے بعد آپ کی زندگی میں مزید بہتری اور تیزی دکھائی دے رہی ہے۔

دلو Aquarius (21 جنوری تا 19 فروری)

آپ کے لیے ستمبر 2014ء ایک طرح سے تبدیلی کے آغاز کا زمانہ ہے۔ آپ کی زندگی کا طریقہ کار بدل رہا ہے۔ سب سے پہلے آپ کوشش کریں گے کہ لوگوں کو آزمائیں۔ آپ فیصلہ کرنا چاہیں گے کہ آپ کی زندگی میں کون کیا ہے، کہاں کھڑا ہے اور اسے کہاں ہونا چاہیے۔

آپ اپنی ترجیحات ترتیب دینا چاہتے ہیں کہ آپ نے کس کو کتنی اہمیت دینی ہے اور کیوں؟ دراصل آپ ایماندار لوگوں کی تلاش میں ہیں۔ آپ اپنے ملازمین میں بھی ایسے لوگ رکھنا چاہتے ہیں جو آپ کے ساتھ وفادار اور ایماندار ہوں۔ اس ماہ آپ کسی کے بھی ایمان، ظرف اور وفا کا امتحان لے سکتے ہیں اور وہ بھی یوں کہ اسے پتہ بھی نہ چلے۔

کافی عرصے سے آپ خواب اور نیند کے حوالے سے بھی پریشان تھے۔ جیسے بے خوابی یا پریشان کن خوابوں سے تنگ ہوں۔ اس ماہ کی 15 تاریخ سے یہ سلسلہ بھی درست ہو جائے گا۔

گزشتہ کچھ ہفتوں سے آپ کی باتیں لوگوں کی سمجھ میں نہیں آ رہیں۔ دراصل آپ جو کہنا چاہتے ہیں وہ صحیح سے سمجھا نہیں پا رہے۔ ابھی یہ سلسلہ کچھ عرصہ مزید چلتا رہے گا۔ سب سے نارمل گفتگو کریں۔ مبہم اور غیر واضح باتوں سے گریز کریں۔

حوت Pisces (20 فروری تا 20 مارچ)

اس ماہ دولت کی دیوی آپ پر مہربان دکھائی دے رہی ہے۔ آپ کا رزق کچھ ہوائی قسم کا نظر آتا ہے کہ جیسے اچانک کہیں نہ کہیں سے دولت حاصل ہوتی چلی جائے۔ ایسا کم ہی ہوتا ہے کہ کوئی اتفاقیہ طور پر دولت کے بادل تلے آ کھڑا ہو، جو بس برسنے ہی والا ہے۔ لہٰذا اسے انجوائے کریں۔

گزشتہ کچھ عرصہ سے آپ کی سوچ اور زمینی حقائق میں خاصا تضاد نظر آتا ہے۔ آپ پلان کچھ کرتے اور ہو کچھ جاتا تھا۔ آپ کو لگتا تھا کہ جیسے کوئی missing link ہے۔ کچھ ہے جو آپ کی سمجھ میں نہیں آ رہا۔ یہ صرف حالات کی بات ہے۔ ستمبر کے وسط سے یہ حالات بدل جائیں گے۔ آپ کے دوست آپ کی مدد کے لیے آگے بڑھیں گے۔ چند قریبی لوگ ایسے بھی ہیں جو آپ کو آئینے کی طرح سمجھتے ہیں۔ ان سے ملاقات کیجیے۔ جیسے بندہ چپل پہن کر نائٹ سوٹ میں کسی کے گھر چلا جائے، کسی تکلف اور تیاری کے بغیر۔ ایسی ملاقاتوں کا نتیجہ آپ کو حیران کر دے گا۔

آپ کے لیے سال کی اہم خبر یہ ہے کہ 8 ستمبر کے لگ بھگ طلوع ہونے والا پورا چاند برج حوت میں وقوع پذیر ہوگا۔ یہ وقت آپ کی اپنی ذات کے لیے خاصا اہم ہے۔ اگر آپ کسی انسان، شے یا مقصد کو حاصل کرنا چاہتے ہیں تو اس کے لیے پورے چاند کے یہ 2½ دن بہترین ہیں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

یہ بائیوگرافیکل اسپورٹ ڈراما فلم اس ماہ سینما کی زینت بنے گی۔ بھنسالی پروڈکشن کے بینر تلے بننے والی اس فلم میں پریانکا چوپڑا انڈین خاتون باکسر میری کوم کا کردار ادا کر رہی ہیں۔ فلم کی کہانی میری کوم کے باکسر بننے کی کاوشوں سے لے کر اس کی کامیابیوں اور زندگی کے مختلف پہلوؤں کے گرد گھومتی ہے۔

بہترین پرفارمنس دینے کے لیے پریانکا چوپڑا میری کوم سے ہدایات کے ساتھ ساتھ باکسنگ کی ٹریننگ بھی حاصل کرتی رہیں۔

فلم میں میری کوم کی پروفیشنل لائف کے علاوہ نجی پہلوؤں کی بھی عکاسی کی گئی ہے کہ کس طرح ایک اسپورٹ وومن گھر اور کام کو ساتھ لے کر چلتی ہے۔ اس فلم کی اسپورٹ ایکشن ڈائریکشن روب مِلر آف رِیل اسپورٹ نے دی ہے جو اس سے پہلے ''چک دے انڈیا'' اور ''بھاگ مِلکھا بھاگ'' کے لیے بھی ڈائریکشن دے چکے ہیں۔

movie CLUB

Disney

KHOOBSURAT

فلم کا انتظار نہ صرف انڈین بلکہ پاکستانی شائقین بھی بڑی بے صبری سے کر رہے ہیں۔ اس انتظار کی وجہ کچھ اور نہیں بلکہ پاکستانی چارمنگ ایکٹر ''فواد خان'' ہیں جو اس فلم میں سونم کپور کے مقابل مرکزی کردار ادا کر رہے ہیں۔ یہ فلم 1980ء میں بننے والی فلم ''خوب صورت'' کا ری میک ہے جس میں ریکھا اور راکیش روشن نے مرکزی کردار ادا کیے تھے۔ فلم میں فواد خان ایک راج پوت پرنس کا کردار ادا کر رہے ہیں جب کہ سونم کپور ایک شوخ چنچل، رومانٹک فزیوتھراپسٹ کے رول میں دکھائی دیں گی۔

اس رومانٹک کامیڈی فلم کی ڈائریکشن ششنکا گھوش اور پروڈکشن رھیا کپور، انیل کپور، سدھارتھ رائے کپور اور Walt Disney کی ہے۔

کیا علی ظفر کے بعد فواد خان بالی وڈ میں اپنے فن کا جادو جگانے میں کامیاب رہیں گے؟ یہ تو فلم کی ریلیز کے بعد ہی پتا چلے گا۔ فلمی پنڈتوں کے مطابق چلبلی سونم اور سنجیدہ مزاج فواد خان کی جوڑی شائقین کے دل ضرور جیت لے گی۔

Daawat-e-Ishq

حبیب فیصل کی ڈائریکشن اور ادیتیا چوپڑا کی پروڈکشن میں بننے والی اس فلم میں پرینیتی چوپڑا، ادیتیا رائے کپور مرکزی کردار ادا کر رہے ہیں۔ اس کامیڈی لو اسٹوری میں پرینیتی ایک حیدر آبادی لڑکی (گُلو) جب کہ ادیتیا رائے کپور (تارُو) ایک کُک کا کردار ادا کر رہے ہیں۔ دو مختلف کلچر اور ریاستوں سے تعلق رکھنے والے افراد میں محبت کس طرح پروان چڑھتی ہے، اس موضوع پر گزشتہ عرصے سے بالی وڈ میں کئی فلمیں بن رہی ہیں۔ اس فلم میں بھی پرینیتی حیدر آباد اور ادیتیا لکھنو سے تعلق رکھتا ہے۔ فلم میں جہیز اور شادی بیاہ کے مسائل بھی زیر بحث دکھائی دیتے ہیں۔

گُلو اور تارُو نہ صرف اپنے اپنے کاروبار میں ماہر ہیں بلکہ سماج کے رسم و رواج توڑتے ہوئے محبت کی ایک نئی، مصالحے دار، رنگ رنگیلی کہانی کی بنیاد بھی رکھتے ہیں۔ فلم کا میوزک ساجد واجد کا ہے جو ابھی سے خاصا پسند کیا جا رہا ہے۔ امید کی جا رہی ہے کہ پرینیتی اور ادیتیا کی کیمسٹری سینما سکرین پر پسند کی جائے گی۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

MITCHELL'S®
ٹماٹر پیسٹ
حلال HALAL
450 گرام
2.5 کلوگرام تازہ ٹماٹروں کا گاڑھا گودا